



「ピーマン」のプロフィール

- [1] 分類名 : ナス科 トウガラシ属
- [2] 学名 : *Capsicum annuum* L.
- [3] 和名 : ピーマン
- [4] 外国語表記 : (英)sweet pepper, green pepper(仏)poivron, piment doux
(独)Paprikaschote (伊)peperone (中)甜椒
- [5] 原産地・伝播 : 原産地は熱帯アメリカです。ピーマンは唐がらしの仲間です。辛みのない品種です。コロンブスによってヨーロッパに伝えられた頃は辛みの唐がらしでしたが、その後品種改良によって辛みのない甘唐がらしが生まれました。これがアメリカなどで更に改良されて現在のピーマンとなりました。ピーマンという名前はフランス語でピマンからきています。
- [6] 日本への伝来 : 明治時代の初期に伝えられましたが、青臭みなどが和食になじまなかったため一般的な消費はありませんでした。しかし、食生活の洋風化と青臭みのない品種などの誕生により、1950年代以降、庶民の食卓にのぼるようになりました。最近ではジャンボピーマンなども店頭でよく見かけます。
- [7] 栄養学的特徴 : ビタミンCの量が多く100g中80mgもあります。これはトマトの約4倍、レモンとほぼ同量です。代表的な緑黄色野菜でカロテンも多く、とりわけ赤ピーマンには緑ピーマンの数倍量が含まれています。
- [8] 主な用途 : 油と相性がよく細切りピーマンと肉を炒めた「青椒肉絲」は有名です。炒めもののほか、炒め煮、衣揚げ、詰めものをして油焼きするなど、煮もの、スープにも向きます。ジャンボピーマンはサラダやマリネなどのほか詰めもの料理にも恰好のよい素材です。ピーマンは油で調理するとカロテンの体内吸収が早くなります。
- [9] 選び方 : 皮の色にムラがなく、つやがあり、ピンと張っているものがよいです。ヘタの切り口がしなびて黒っぽくなっているのは鮮度が落ちています。ヘタが鮮やかな緑のものを選ぶとよいです。
- [10] 保存法 : 水気を拭いてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。どれか腐りはじめるとすぐほかのピーマンに移るので、腐りかけたものは思いきって処分します。ピーマンは水気を嫌うのでよく拭きとることがコツです。



「ピーマン」の種類

いわゆる普通のピーマン群と大型のジャンボピーマン群があります。

ピーマン群

中型・緑



中型・赤



ピーマンが緑色なのは未熟果であるためで、完熟すると赤い色になります。つまり、青ピーマンも赤ピーマンも同じ品種です。現在よく出回っているのは果肉の薄いもので30～40gのものです。炒めものや天ぷらにするとおいしいです。詰めもの料理や煮ものなどにも使えます。赤ピーマンは青ピーマン同様に使えますが、完熟しているため甘みもあり、生で食べてもおいしいです。

ジャンボピーマン群

大型・赤



大型・黄



大型・緑



大型・紫



大型・オレンジ



大型・黒



ピーマンの大型種です。ピーマンと同じく熟すると赤くなります。品種によっては黄色、黒色、オレンジ色などがあります。大きなものは約150gもあり、ずっしりと肉厚です。

・ジャンボ青ピーマンはやや甘みが不足するのでひき肉を詰めて焼いたり、肉の煮込み料理にするとよいです。

・ジャンボ赤、黄、オレンジピーマンは甘みもあるので生食に向きます。表面を焼いて薄皮をむくと甘みが増し、サラダやマリネに最適です。料理の彩りにもなります。

・ジャンボ黒ピーマンは熱を加えると緑色になります。

写真提供「野菜供給安定基金」