

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

完 ピーマン類

一口にピーマン類といっても、
緑のピーマンから
甘くてカラフルなパプリカ、
シシトウに辛いトウガラシまで、
いろいろな種類があります。
食わず嫌いの方も、
作ってみれば
思いがけないおいしさを
発見できるかもしれません。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田智

ピーマン類の特徴

トウガラシの仲間 (capsicum 属) のうち、辛みのある種類をトウガラシ (capsicum annuum) 、辛みのない種類をピーマン (capsicum annuum var. grossum) と呼んでいます。ピーマンの語源は、フランス語の piment がなまったものだといわれています。
原産地は、中央アメリカから南アメリカにかけての熱帯地域で、1493年にコロンブスによって初めてスペインへもたらされ、ヨーロッパに広まりました。さらにインドを経て、17世紀には中国に伝わったとされ、日本へは16世紀には入っていたという記録があります。



ビタミンA・Cを豊富に含み、炒め物やサラダなど幅広い料理に使えるピーマン。



ピーマンの花。



収穫適期のピーマン (未熟種)。ピーマンは果菜類の中では病害が少なく、比較的作りやすい。

ピーマン類は果菜の中でも高温性で、暑さに強く、また病害虫も少ないため、栽培は比較的やさしい部類に入ります。ただ、ナス科作物を連作すると土壌病害などの発生が見られるので、輪作に努め、3〜4年以上はナス科野菜を作らないようにします。
栄養的には、ビタミンA・Cを多く含む栄養価の高い野菜です。最近では緑



香辛料としておなじみのトウガラシも、ピーマンの仲間。



淡緑色の果実で辛みのないシシトウ。焼いてしょうゆで食べると美味。



完熟して、赤や黄に色づいた果実を利用するパプリカ。料理の彩りに大活躍。

色の未熟果だけでなく、完熟した赤色、黄色、オレンジ色、紫色などのカラフルな果実が、サラダや料理の彩りとして利用されています。

主な品種

ピーマン類の主な品種としては、次のようなものがあります。

小果種

「ししとう」「甘とう美人」「伏見甘長」
いわゆる、シントウガラシの仲間です。「ししとう」は果色が鮮緑色で品質がよく、作りやすい多収品種です。

「甘とう美人」は果長約15cmが収穫適期で、風味と食味が最高の甘長トウガラシです。「伏見甘長」は果長10〜12cmで、果色は緑が濃くテリがあり、辛みが少なく食味良好な品種です。

中果種

「ニューエース」「京波」「京ひかり」「京鈴」「京みどり」「京ゆたか」
いわゆるピーマンとされる中果種には、さまざまな品種がラインアップされています。

私は、大学農場で「ニューエース」を5年栽培してきましたが、作りやすく、果重は約40g、色は濃緑色でつやがあり、味もよく、何より収量が多かったので自信を持っておすすめします。

また、「京波」は果重約30gと中型で、果実の揃いがよい品種です。中型ピーマンには、そのほかウイルス病抵抗性で低温期でも果実の肥大がよい「京ひかり」、ウイルス病抵抗性で着果性に優れる「京鈴」、果重約30gで果肉はやわらかく食味に優れる「京みどり」、収量

が多く果実の品質および日もちのよい「京ゆたか」などがあります。

パプリカ種

「ワンダーベル(緑色、赤色)」「レッドホルン」「イエローホルン」「フルーピーレッド」「フルーピーイエロー」「ワンダーベル」
果色は濃緑で完熟すると真っ赤になります。肉厚で甘みがあり、サラダ用に人気です。「レッドホルン」「イエローホルン」は、ウイルス病抵抗性で牛角形の赤または黄色ピーマンです。果実は約120gで、食味がよく栽培しやすい品種です。「フルーピーレッド」は甘みが強くて濃い赤色が美しく、「ピタミンC」が豊富で、果重約120gの栽培しやすい品種です。「フルーピーイエロー」は、ピタミンCとルテインが豊富で、果重約120gの黄色パプリカです。作りやすく、初期収量も多いのが特長です。

また、辛味種のトウガラシでは、日本一辛いといわれる「鷹の爪」などの品種がおすすめです。



緑、赤、黄と見たためきれいで、食べても栄養豊富なピーマン。いろいろ植えて収穫を楽しみたい。

おすすめピーマン類あれこれ

小果種



「甘とう美人」
作りやすくて収量も多く、食味と風味に優れた甘長トウガラシ。



「伏見甘長」
長形で曲がり少なく果揃いがよい。作りやすい早生の豊産種。

中果種



「エース」
初期からの収量が多く、光沢に優れる。



「京ひかり」
夏秋どりの中型ピーマンで、気温の低い時期でも肥大がよい。

パプリカ種



「ワンダーベル」
肉厚で、その厚さは約5mmになる大獅子ピーマン。熟果は赤色となり家庭菜園にも最適。



「フルーピーレッド」
果形は長めのベル形、極早生で作りやすいレッドパプリカ。



「イエローホルン」
牛角形の形が珍しく、甘みが強くておいしい。

辛味種トウガラシ



「鷹の爪」
細小型で、熟すと光沢のある深紅色になる、トウガラシの定番。

栽培方法

1 土づくり

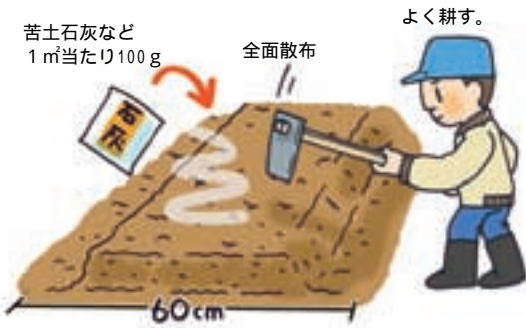
ピーマン類は通気性のよい土を好むので、堆肥などの有機物を多く施すようにします。

植え付け2週間前に、畝幅60cmとして、石灰を1㎡当たり100g散布し、土をよく耕します。植え付け1週間前に、畝の中央へ深さ30cm程度の溝を切り、1㎡当たり堆肥3kg、ナタネかす100g、化成肥料150g、溶性リン肥60gを施して土を戻します。畝の両側から土を盛り上げ、高さ20cm程度のやや高畝を作ります。マルチをする

第1図 土づくり

植え付け2週間前
石灰散布、耕起。

苦土石灰など
1㎡当たり100g



植え付け1週間前
元肥散布。

畝の中央に溝を切り、
元肥を施す。

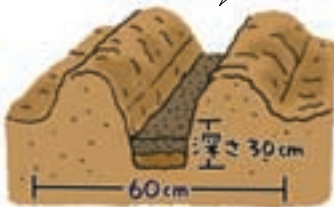
元肥(1㎡当たり)
堆肥 3kg
ナタネかす 100g
化成肥料 150g
溶性リン肥 60g

よく耕す。

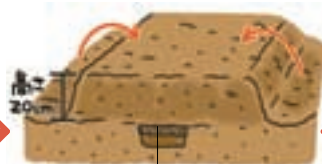
元肥を施し、土を戻す。

畝の両側から土を盛り上げ、
高さ20cmの高畝を作る。

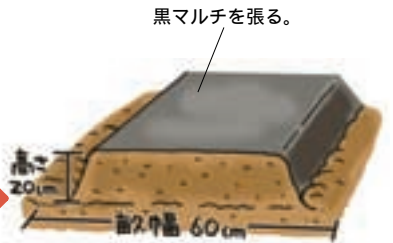
畝の完成。



元肥



元肥



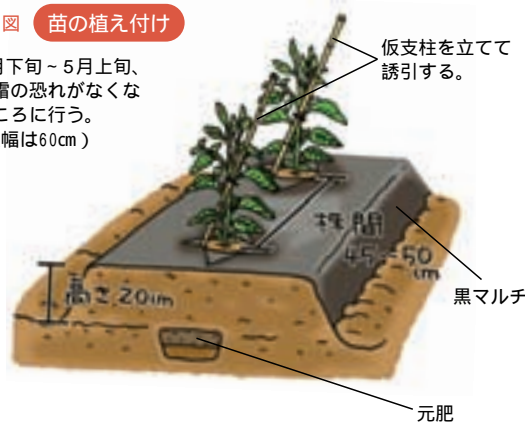
黒マルチを張る。

2 植え付け

タネまきから植え付け適期の苗を育てるまでに、およそ70日前後を必要とするので、一般的には市販の苗を購入して栽培します。苗の植え付けは4月下旬～5月上旬の、遅霜の恐れがなくなるころに行います。株間を45～50cmとして植え穴を掘り、水を注ぎます。水が引いたら苗を植え付け、仮支柱に誘引します(第2図)。

第2図 苗の植え付け

4月下旬～5月上旬、
遅霜の恐れがなくな
るころに行う。
(畝幅は60cm)



3 整枝・誘引

1 番果が着果し発育してくると、分枝が伸びてきます。ここで、主枝と勢力の強いわき芽2本を残し、それより下の枝はすべて取り除く、3本仕立て

シシトウガラシの地方品種

代表的な京都の地方野菜に、'万願寺'があります。いわゆる甘長トウガラシで、'伏見'や'田中'などのトウガラシ品種に比べて歴史が浅いため、京の伝統野菜34種には入っていませんが、果肉がやわらかく、煮びたしや天ぷら、煮物などにすると美味で感動するくらいです。由来は、大正時代末に舞鶴市でできた、'伏見'とピーマンの交雑種で、万願寺地区で盛んに作られていたことから'万願寺'と名づけられました。

果実の長さはおよそ15cm程度と長く、また比較的作りやすいので、家庭菜園でもおすすめです。

弊社での'万願寺'の取り扱いはありません。



肉厚でボリュームたっぷりの果肉はやわらかく、独特の風味があるトウガラシ'万願寺'。

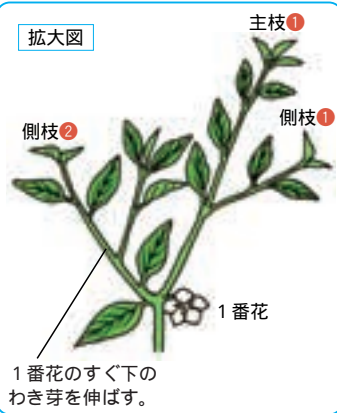
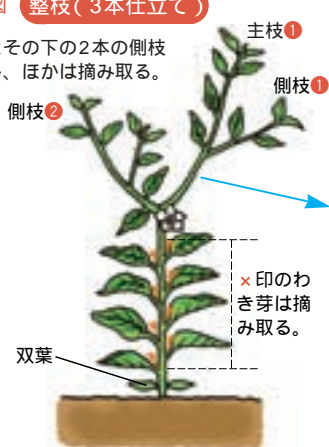
第4図 本支柱立て

150cmの本支柱を立て、地際から30cmくらいの所で誘引する。



第3図 整枝(3本仕立て)

主枝とその下の2本の側枝を残し、ほかは摘み取る。



とします(第3図)。この時に本支柱を立て、しっかりと株を誘引して倒伏や枝の折れを防ぎます(第4図)。また、生育とともに込みあつてきたら、重なった枝などを剪定します。

うどんこ病にはダコニール1000を散布します。アブラムシにはマロン乳剤、ハダニには粘着くん液剤を用います。

5 病害虫

第5図 追肥

1番果の収穫が終わったら、1回目の追肥を行う。以降、2週間に1回の割合で施す。



1番果の収穫が終わったら、1回目の追肥をします。1回につき1㎡当たり化成肥料30g(あるいはナタネかす60g)を、畝の肩に施します。2回目以降は草勢が衰えないうちに、2週間に1回施します(第5図)。

4 追肥

第6図 収穫適期の判定

若どりする場合

完熟果(パプリカ)の場合



開花から収穫までの日数はおおよそ20日です。着果量が多い場合は早めの収穫を心掛け、株が疲れるのを防ぎます。収穫が遅れると果皮がたくなり、色も悪くなります。完熟果やパプリカ種は、開花後60日前後で収穫できます(第6図)。

6 収穫



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。

キホン野菜をおいしく食べよう

ピペラド

3色のピーマンの彩りと甘みが楽しめる、洋風の煮物です。



材料(2人分)

- 赤ピーマン 2個
- 黄ピーマン 2個
- 緑ピーマン 4個
- トマト 中2個
- タマネギ 2分の1個
- ニンニク 1片
- 赤唐辛子 1本
- オリーブ油 大さじ2
- ローリエ 1枚
- 塩こしょう 適量

作り方

- 1 ピーマンは、それぞれ縦半分に分けてから幅5mmの細切りに。トマトは皮つきのまま横半分になり、タネを除いて乱切りにする。
- 2 みじん切りにしたニンニクと、刻んだ唐辛子を、オリーブ油で炒め、薄切りにしたタマネギを加えてさらに炒める。
- 3 2に1のピーマンを入れて炒め、全体がしんなりしたら、トマトとローリエ、塩こしょうを加え、ふたをして、水分がほとんどなくなるまで煮る。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子