

# 青い森の便り

## ～菜園のすすめ 11～

### ピーマン パプリカ の巻

(有)渋谷種苗店 (青森市)

しづなに ふみこ  
渋谷 扶美子  
(文とイラスト)

青森市に生まれる。青森県営農  
大学卒業後30年間種苗業にた  
ずさわる。現在は専務として従  
事。平成13年よりラジオ番組「畑  
でグッツェ」に社長である夫  
と共に出演中。近著に「レッツ  
トライ あおりの家庭菜園」  
(2013年、東奥日報社)がある。



青森は自然が豊かで天然の観光スポットも数多くありますが、中でも美しいと思えるのは世界遺産白神山地にある青池です。青池のある場所は世界遺産登録地域ではありませんが、ブナの森に囲まれた大自然の中にあります。常に湧き出る泉とブナの森による浄化作用により、水深9mのすり鉢状の湖底に倒れたブナの木や、泳いでいる魚がはっきり見えるほど透明です。青いインクを流したような不思議な美しいブルーを発し、太陽の光が差し込むとその部分だけがアクアブルーに光り神秘的で、まるで別世界へ迷い込んだかのような気分になります。

私は青池に何度も足を運んでいますが、季節や天候により色調が異なるため、その都度趣が変わり、それもまた人を引き付けて離さない魅力となっています。

さて、色が変化する野菜、光沢がある美しい色の野菜といえば、赤や黄色のパプリカが思い浮かびます。色鮮やかなパプリカを少し添えただけでも食卓が華やいで楽しくなります。緑色のピーマンが未熟なのに対し、パプリカは肉厚のピーマンが完熟したもので、苦みのあるピーマンに抵抗がある人でも、熟して苦みもとれたパプリカなら食べられると、年々需要が伸びています。

また、パプリカと同様に苦みが少なく子どもにも食べやすい、こどもピーマン「ピー太郎」という品種も人気で、ピーマンに対する関心は高まっています。

ピーマンやパプリカはビタミンCが豊富で、ビタミンCの発見にも貢献した野菜です。1日のビタミンCの必要量をピーマンなら約3果、大きめのパプリカなら約1/3果で摂取できます。

栽培面では比較的病害虫にも強く、作りやすいうえ、長期間にわたり収穫が楽しめます。食卓を彩り、美容と健康にも効果が期待できるピーマンをぜひ栽培してみてください。

