



果菜類・実や種を食べる

ピーマン

旬 夏

和名：ピーマン 学名： *Capsicum annuum* L. 英名： bell pepper, sweet pepper

分類 ナス科トウガラシ属

原産地 中央アメリカから南アメリカの熱帯地方



〔薄肉中型種〕

1 植物として

ピーマンはナス科の多年草で、温帯では一年草となります。原産は熱帯アメリカで15世紀末にコロンブスがスペインに持ち帰り、特にピーマンと同種のとうがらしが「香辛料」として歓迎され、ヨーロッパ中に広がりました。その後、ポルトガル人によってアジア各地に持ち込まれ、日本へも16世紀頃に渡来し、江戸時代には各地で栽培され、辛トウガラシやししとうの在来種ができました。

辛味のないピーマンは、大果のベル型が明治時代に欧米より導入されたことから始まりますが、本格的に普及したのは、在来小型種との交配により果肉が薄く日本人に食べやすい品種が開発された昭和30年代以降です。

2 作物として

ピーマンは高温性の作物で、夏から秋にかけては茨城県産、冬から春にかけては宮崎県や高知県のハウスものが多く出回ります。比較的生育が早く、定植してから1カ月半ほどで収穫が始まり、約5カ月間収穫ができます。

大型のパプリカは、未成熟で収穫する中型の緑ピーマンとは違い、熟すことで緑色から鮮やかな赤色や黄色となりますから収穫するため、さらに3週間以上かかります。パプリカの収穫期間は長く6カ月ほど収穫が可能で草丈は4mを超えます。

3 食材・商品として

ピーマンは分類上とうがらしと同じ種です。とうがらしは辛味成分を含む辛とうがらしと、基本的に辛味成分を含まない甘とうがらしがありますが、甘とうがらしのうち小型のものが「ししとう」、中型のベル系が「ピーマン」、大型で果肉の厚いものが「パプリカ」と呼ばれます。

ピーマンは緑色の未熟果のうちに収穫されるため、独特の苦味が残し、それが料理のアクセントとなる野菜です。成熟させると赤ピーマンになりますが、苦味が減って甘味が増し、栄養価もさらに高まります。

近年は大型で甘味のある赤・黄・紫色のパプリカも人気で、以前は輸入に頼っていましたが国内の産地も増加しており、食卓をおしゃれにそして彩り豊かにしてくれる食材となっています。

主な種類と特徴



薄肉中型種

日本で最も多く出回っているピーマンです。果実は円筒形で果肉はやや薄く、みぞがあります。1個当たりの重さは30～40gで、独特な香りがあり、品種も多様です。実が完全に熟す前に収穫するため果実の色は緑色をしています。完熟すると赤色になり、緑色のピーマンより甘味が強く独特の香りが少ないです。主な品種としては、「みおぎ」「京鈴」などがよく知られています。



ベル系赤



ベル系黄



ベル系緑



ベル系黒

厚肉大型種は、「ベル系」と呼ばれる果実がほぼ立方体になるものと、「大獅子」と呼ばれるものがあります。一般的なピーマン（薄肉中型種）より熟していることから栄養価が高く、ベル系は、「パプリカ」と呼ばれています。パプリカは、赤、オレンジ、黄、黒、紫など多彩な色があり、サラダやマリネなど料理を彩る野菜として人気が出ました。



ベル系紫



ベル系オレンジ

バナナピーマン

細長いピーマンで辛味は少なく生で食べられます。大きさは10～15cm程度で、バナナのような形をしていることから、「バナナピーマン」や「バナナスイート」と呼ばれています。表面はシワが少なく滑らかで緑色です。サラダだけでなく加熱料理にも向いています。



こどもピーマン

こどもでも食べやすく肉厚で辛味のないピーマンです。唐辛子のように細長く、10cmほどでツヤツヤとした濃緑色をしています。こどもピーマンの元になったのは、辛いことで有名なメキシコのハラペノ種です。この中から偶然に全く辛い個体が発見されこどもピーマンが生まれました。



ししとう（ピーマンの仲間）

果実の先端が「獅子の頭」に似ていることから命名され、正式には、「ししとうがらし」です。緑色のピーマンと同じく果実が未熟のうちに収穫されたもので、大きさは5cm程度と小型で細長い形をしています。特に関西地方に多く出回っています。炒め物や揚げ物、漬物に利用されています。種ごと食べられますが、たまに辛味があるものもあります。加熱する場合、破裂することがあるため、加熱する前に表面に切れ目などを入れてから調理します。



畑からお店まで



ピーマンの苗です。



定植したピーマンです。



定植後約1カ月半の様子です。収穫が始まります。



定植後約2カ月です。生育も収穫も順調に進んでいます。



定植後約3カ月の様子です。アザミウマなど害虫防除のため粘着トラップを設置します。



定植後約4カ月のピーマンです。私たちの背丈を超える高さとなります。



一つずつ丁寧に収穫します。



集出荷場に運ばれたピーマンを、自動選別機で等級別に仕分けし、自動組み合わせ機によって個包装します。



段ボール箱に梱包し、市場に出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 鮮やかな緑色や赤色には栄養が豊富に含まれています。

ピーマンは、緑黄色野菜で栄養も豊富です。緑ピーマンは特にビタミンCを多く含み、みかんの約2倍、トマトの約5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で、成人におけるビタミンCの1日摂取推奨量を摂ることができます。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用があるとされています。ベル系の大型で肉厚のピーマンはパプリカとも呼ばれ、未成熟のピーマンが緑色なのに対して、完熟果は赤色や黄色となり、赤色のパプリカは、β - カロテンも多く含み、緑ピーマンより2.4倍、ビタミンCは約2倍も多くあります。その他のミネラル類も含まれています。

ピーマンの細胞組織はしっかりとしているため、熱などを加えてもビタミンが失われにくいのが特徴です。苦味が苦手な場合は、縦に切って炒めると食べやすくなります。

動画
配信中



収穫から出荷までの動画が観られます！

「ピーマン」が届くまで



主な栄養成分

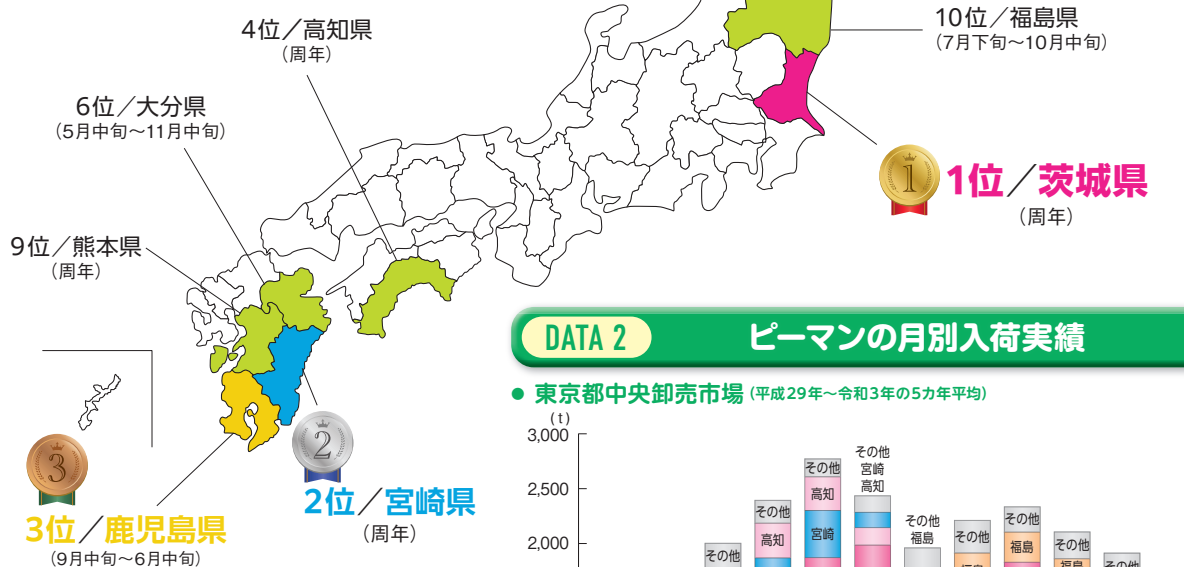


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	茨城	33,400	22.5%
2位	宮崎	26,800	18.0%
3位	鹿児島	13,300	9.0%
4位	高知	13,000	
5位	岩手	8,820	
6位	大分	7,610	
7位	北海道	5,810	
8位	青森	4,210	
9位	熊本	3,450	
10位	福島	2,910	

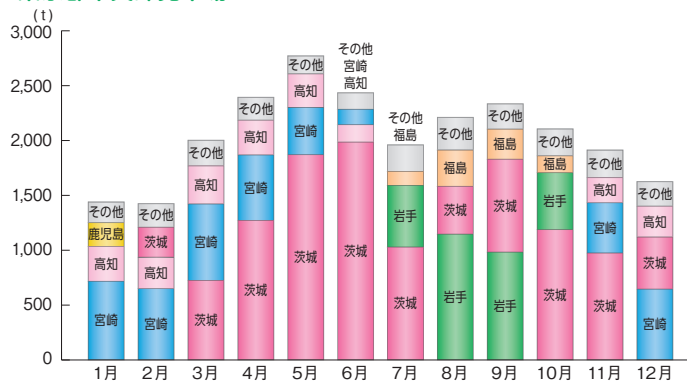
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



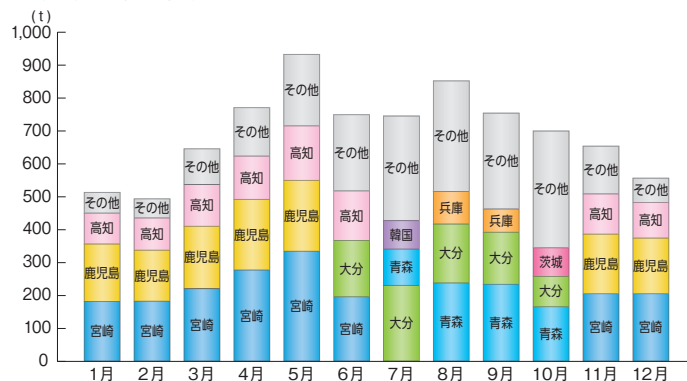
DATA 2

ピーマンの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



● 大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 ピーマンの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

84g

購入金額

65円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

