

# 千葉県産野菜の紹介広報

生活協同組合コープみらい6/13(月)～配布広報誌  
「ちばインフォメーション」




6/13  
2022



## コープみらい ちばインフォメーション

編集 コープみらい 千葉県本部 印刷とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685 ホームページ コープみらいで検索!

ちばインフォメーションの制作で貢献している産地、産地のお申し込みの種にお預かりした産人物は、お申し込みの受付、採り資料のご案内の送付、必要な連絡のために変わってまいります。掲載しているイベント等は、開催地毎の天候や新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、中止させていただく場合があります。



千葉県産野菜の魅力を伝える  
旬の野菜を届ける

### 肉厚で 緑あざやかピーマン

産直  
コープみらい



協力: (株) 房総食料センター

千葉県の北東部、九十九里海岸に沿って広がる下野台地に位置する山武郡横芝光町は、近海を流れる黒潮の影響で温暖で雨も少なく、ふかふかとした土質で野菜作りに適しています。この地でピーマンの栽培をしている房総食料センターの生産者 田山博之さんにお話を伺いました。



詳しくはこちらから▶

子どもにも食べやすく!

ピーマンの旬は6月から9月「苦みが少なく、生でもおいしいです。肉厚で色つやのいい、「ピカシュー」は、ピーマンの苦手なお子さんに食べやすい品種なんです。組合員さんからは「しっかりとした実と苦味の少ない味で、今までが一番おいしいピーマンでした」とうれしいうちもいただき、やわがいを喜んでいます」と話してくれました。

房総食料センターでは、以前より苦味の少ない作り方を研究して栽培してはいましたが、さらに苦味の少ないピカシューという品種は多くの組合員さんに支持されています。

こだわりの栽培方法でおいしいピーマンを!

「食料残渣を主とした堆肥や有機肥料を使い育てています。また栽培で一番こだわっているのは、葉や茎の付け根から出てくる不要なわき芽の剪定です。剪定することで風通しがよくなり病気にかかりにくく、葉が蒸み合わないよう枝を剪え続けることで肉厚でおいしいピーマンが長い期間収穫できます。ビニールハウスの中での収穫作業は暑くて大変ですが、おいしくて安心して食べられる野菜をお届けできるよう、頑張っています。コロナ禍が落ち着いたら、組合員の皆さんと顔を合わせて交流することを楽しみにしています」と話してくれました。



20株あるビニールハウスに1本1本でいかに苗を植えしていきます。



4本の株にそれぞれ上り巻らしらたしを絡めて、傘ばす栽培方法が特徴。



天井近くまで大きく育った株にはピーマンがたくさんなっています。

**ビタミンCやβ-カロテンが豊富**



ピーマンレシビ

**ピーマンと炒肝のアヒージョ**

【材料】  
ピーマン ミニトマト しめじ  
炒肝(シーフードミックスや鰯節でも可)  
ニンニク オリーブオイル

【作り方】

- ① ピーマンは種をわたち取り殻をかき、食べやすい大きさに切り、ミニトマトも半分切る。
- ② 炒肝を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて加熱する。
- ④ オリーブオイルが温まったら、②を先に入れ、しめじ、ピーマン、ミニトマトを入れて加熱する。
- ⑤ 炒肝に火が通ったら、塩・コショウをひき、味を調えて完成。

**ピーマンと塩コブの粕え物**

【作り方】

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② ピーマンに塩コブとゴマ油をかけて、よく混ぜ合わせる(塩コブは味をみながら量を調整)。よく蒸らしたら出来上がり。

**夏野菜のみぞ汁**

【材料】 ピーマン ミニトマト とうもろこし

【作り方】

- ① ピーマンは細切り、ミニトマトは半分切、とうもろこしは芯から実をこぼれ取る(ゆでたものでも、生でも可)。
- ② 湯を沸かし、だしを加える。①の食材を入れ、ピーマンが柔らかくなった後、みぞを入れて完成。

【レシピ】 毎月1回 10月2回まで毎週

6月13日(月) 週より配布の、コープみらい千葉県本部で作成している広報誌「ちばインフォメーション」(36万部発行)にて、千葉県産ピーマンと生産者、レシピを紹介。