

# ピーマン

令和6年  
11月号

## 親子二代で高品質のピーマンを提供

栄養価の高い緑黄色野菜・ピーマンは、夏野菜のイメージですが、温暖な沖縄のピーマンは冬から春にかけて県内外に出荷されています。八重瀬町は、県の拠点産地や、令和6年1月には、農林水産省によるGI制度に「ぐしちゃんピーマン」に登録されるなど、地域を上げて高品質なピーマンの生産に力を入れています。今回は、八重瀬町具志頭にある、伊森ファームの伊森雅人さんの畑を訪ねました。



## 冬から春の需要を支える

### 沖縄を代表する産地の力

9月末に植え付けをしたハウスには、大振りのピーマンが実っていました。約千800坪の畑で、年間60トンほどを出荷。10月から来年6月まで収穫が続きます。伊森さんが、育てているのは、甘みがあり肉厚の品種「ちぐさ」と「みおぎ」の2種類。ハウスを28度に保つ温度管理や害虫を捕食する益虫が集まりやすい環境を作るなど、病気に気をつけながら年間70トンの収穫を目指しています。



## 先人からのバトンを繋ぎ

### 地域に根差すピーマン生産

※GI制度とは、品質や社会的評価等の特性を有する産品の名称を地域の知的財産として保護する制度です。

「それいけ！ハッピーピーマン体操」

というオリジナルソングが学校の運動会で流れるほど地域に親しまれているピーマン。若手の農家さんも増えているそうです。伊森さんは、「親世代が築き上げてきた品質や安定した生産量を大切にしながら、がんばっていききたい」と言います。

沖縄県農林水産部賞

伊森ファーム

のピーマンは、おきなわ花と食のフェスティバル2024の

野菜品評会で

「沖縄県農林水産部長賞

金賞」



## 彩

りもきれいでメニューに大活躍  
一度にたくさん食べられるのもイイね！



## 特徴

トウガラシを改良して食べやすくなったピーマンは、ナス科トウガラシ属の緑黄色野菜です。

## 栄養

加熱してもビタミンCの損失が少なく、ビタミンEや体内でビタミンAに変換されるβカロテンも豊富に含まれます。ピーマンのワタと種には、血栓を予防する働きのあるピラジンが豊富に含まれています。残さず栄養をとるなら丸ごと調理がおすすめです。種のつぶつぶした食感が気になる場合は、ピーマンからとらずにそのまま肉詰めにする、□当たりがよく食べやすくなります。

## 多く含まれる栄養素

- 肌の活性酸素から体を守り、肌や粘膜を整える
- ビタミンC…シミそばかすの予防。カロテンと一緒に抗酸化効果を発揮
- 活性酸素から体を守り、肌や粘膜を整える
- βカロテン…肌や粘膜を正常に保ち、目の動きをサポート

参考文献：NHK出版からだのための食材大全 新・野菜の便利帳、地域食材大百科  
※食材の栄養素による効果は、個人差があり、結果を保証するものではありません。

### ピーマンの収穫カレンダー

10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## 食べ合わせのよい食材



ニンニク  
玉ねぎ

ピーマンのβカロテンにニンニクや玉ねぎのアリシンをプラス。血行を促進の効果が期待できます。



白身魚

タイなどの白身魚のタンパク質とβカロテンとビタミンCが豊富なピーマンやパプリカを組み合わせると免疫カアップ。



豚肉

ピーマンやパプリカのビタミンCが、豚肉のタンパク質の、コラーゲンを生成する働きを助けて、美肌効果UP。

令和6年度学校給食における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社マイファーム

沖縄オフィス（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa\_jisanjisho@myfarm.co.jp

TEL 075-746-6213（受付時間 9:00～17:00 ※土日祝を除く）

FAX 075-746-6214

