



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 参加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紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。

掲載しているイベント等は、開催地域の天候や新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止させていただく場合があります。

千葉県の生産者が育てた
自慢の野菜を紹介!肉厚で
緑あざやかピーマン産直
コープの里12 つくる責任
つかう責任17 パートナリシップで
目標を達成しよう

協力: (農) 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総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よ。肉厚で色つやのいい、“ピクシー”は、ピーマンの苦手なお子さんにも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、今までで一番おいしいピーマンでした』という声もいただき、やりがいを感じています」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いました。さらに苦味の少ないピクシ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!

「食品残さ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、葉が混み合わないよう枝を整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棟あるビニールハウスに、1本1本でいいいに苗を植えていきます。



4本の枝にそれぞれ上から垂らしたヒモを絡めて、伸ばす栽培方法が特徴。



天井近くまですくすく育った枝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

房総食料センター 田山 博之さん



ピーマン レシピ

ピーマンと砂肝のアヒージョ

【材料】

ピーマン ミニトマト しめじ
砂肝(シーフードミックスや鶏肉でも可)
ニンニク オリーブオイル

【作り方】

- ① ピーマンは種もわたも取り除かず、食べやすい大きさに切り、ミニトマトも半分に切る。
- ② 砂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 砂肝に火が通ったら、塩・コショウをふり、味を調えて完成。



ピーマンと塩コンブの和え物

【作り方】

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



夏野菜のみそ汁

【材料】 ピーマン ミニトマト とうもろこし

- ① ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切り、とうもろこしは芯から実をこそげ取る(ゆでたものでも、生でも可)。
- ② 湯を沸かし、だしを加える。①の具材を入れ、ピーマンが柔らかくなったら、みそを入れて完成。

