

千葉の注目野菜を紹介



千葉県の生産者が育てた おいしい野菜を食べよう!!

産直
コープの里

12 つくる責任
つかう責任

17 パートナシップで
目標を達成しよう

千葉県は全国でも有名な野菜の大産地! 温暖な気候を利用してたくさんの野菜が生産されています。「ちばベジレポート」では野菜を育てている生産者のこだわりや想いをレポートし、紹介します。

ピーマン

ピーマンの栽培を引き継ぎ、奮闘する日々

協力: (農) 房総食料センター



プロフィール

代々が農家の栗田さんは、高齢化により農業の担い手が少なくなった農地を借りるなどして、耕作放棄地を未然に防ぐことに尽力しています。栗田さんの毎日は大忙し! 早朝から生産者が栽培した農作物を柏青果集品センターに納品、その後自分の畑で作業、ピーマン、オクラ、ネギなど多くの野菜を作っています。

(農) 房総食料センター
生産者 栗田 康雄さん(匝瑳市)



ピーマンのハウス栽培は、地元の人から「母親がひとりだけでピーマンの栽培を頑張ってきたけれど、高齢になり後継者もないのでもう農業を辞める」と聞いたことがきっかけで、私が引き継ぎ3年前に始めました。

ピーマンの栽培は初めての挑戦でしたが、ベテランである友人のお母さんにも引き続き働いてもらい、栽培のノウハウを聞きながら育てています。今年は作付けの本数も増やし、肉厚で甘みが残るピーマンを6月以降組合員さんにお届けすることができそうです。

コロナ禍の影響で、野菜を処分する農家もありますが、ありがたいことにコープとのパートナーシップにより年間を通した栽培計画で注文も安定し、順調に出荷することができています。これからも千葉県の農業が盛んになるように頑張っていきたいですね。

万能野菜 ピーマンの魅力

特長 ナス科 トウガラシ属
品種はピクシー等
ずっしりと重く肉厚で皮の緑色が鮮やかで、ハリとツヤがある。
苦みは少ない。

夏の緑黄色野菜の代表格といえば、ピーマン。ピクシーという品種は「炒め物にするとおいしさが引き立つこと」をねらって育種された品種です。
炒めるだけでなく生でもよし、揚げてもよしの万能野菜です。



畝と畝の間に除草シートを敷いて土の乾燥や泥はねによるピーマンの汚れ、雑草などを防ぎます。



定植して1週間くらいのピーマンの苗

ちょっと豆知識

ピーマンの繊維を断ち切るように横切りすると、細胞がつぶれてしまうため苦み成分が出てしまう。縦に切ると細胞はつぶれないため苦み成分はあまり出ない。

組合員さんへ

作る責任

組合員さんに「おいしい」って言ってもらえるように自信をもって作ります!

食べて応援

組合員さんも千葉県のおいしい野菜をいっぱい食べて生産者を応援していただけると嬉しいです。コロナが落ち着いて、組合員さんと直接交流することができることを願っています。実際に会って話をするのが大好きなんです!

コープデリ取り扱い週 9月3回まで毎回企画

レシピ

千葉県本部産地協議会女子会のメンバーが考えた「おすすめレシピ」! 今回はピーマンのおいしいレシピを紹介します。

種ごとピーマンの旨味スープ

材料(2人分) ピーマン5個・オリーブオイル小さじ1・塩昆布小さじ1・塩小さじ半分~1・水500ml

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切る。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに皮を下にして入れ、焼き目をつけながら裏表を3分焼く。
- ③ ②に水と塩昆布を入れ、5分煮込む。
- ④ 加減を見ながら塩を投入し味を調えたら出来上がり!

★お好みで黒コショウや、ショウガなどを入れても良い。



ピーマンとじゃこの和え物

作り方

- ① ピーマンはふたつ割にして種をとり、縦に4mmくらいの細切りにする。
- ② ショウガは千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ、塩・しょうゆ少々で味付けをし、しんなりしたら汁気をきって(味加減を調整してください)ちりめんじゃこと白ゴマをかけて出来上がり!



ピーマンのカラフル詰め物

作り方

- ① ピーマンはふたつ割にして種をとる。
- ② はんぺんは5mm角ほどに切る。
- ③ トマトは種をとって粗みじん切りにする。
- ④ はんぺんとトマトをざっと混ぜてピーマンに詰め、塩・コショウをし、とろけるチーズをたっぷりとのせてオーブントースターで焼く。



★お好みで、とろけるチーズの前にマヨネーズをかけてもおいしくいただけますよ!