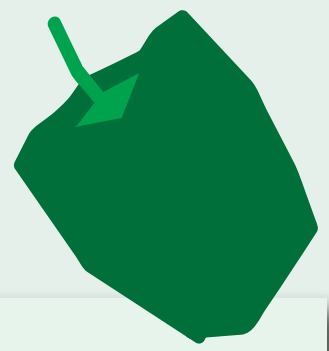


もっと知ってね ピーマンのこと



★ピーマンの種類

緑ピーマン



長さ6~8cm程度の
ふつうのピーマン

赤ピーマン



緑ピーマンが熟すと
赤ピーマンになる。
甘い。

パプリカ



甘みが強く、ふつうのピーマン
より大きい。収穫まで時間が
かかり、値段は高め。

バナナピーマン



10~15cmくらいの、バナナ
のように細長いピーマン。
甘みがあり、サラダもOK!

こどもピーマン



ピーマン嫌いの子供でも
食べられるように、苦味
や臭いを抑えたピーマン。

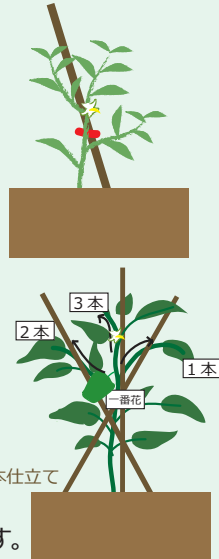
★ピーマンの育て方

タネから育てるのは難しいので、ゴールデンウィークあたりに園芸店で売られるポット苗を買って植えましょう。
6月ころから11月くらいまで収穫できます

畑で育てる

- ①元肥を施して、土をやわらかく耕します。
- ②植える場所を決め、ポットごと苗を置いてみます。その場所に植え穴を掘り、苗からポットを取って穴に植えます。
- ③根付くまで「仮支柱」をたて、苗が倒れないようにします。
- ④株を大きくするため、一番はじめについた実は小さいうちに摘み取ります。
- ⑤一番花のすぐ下と、その下にある枝を伸ばして、3本仕立てにし、枝を支えるように本支柱を立てます。
- ⑥2~3週間ごとに様子を見ながら追肥します。
- ⑦たくさんなりすぎて木の元気がなくなってきたら、実を若いうちにとって、負担を軽くしましょう。

仮支柱。斜めに立てます。



鉢で育てる

- ①大き目のプランターに苗を植えます（直径20cmくらいの鉢にピーマンの苗1本程度）
- ②支柱を立てて、苗と支柱を結びます。
- ③株を大きくするため、一番はじめについた実は小さいうちに摘み取ります。
- ④一番花のすぐ下と、その下にある枝を伸ばして、3本仕立てにします。
- ⑤2~3週間ごとに様子を見ながら追肥します。
- ⑥たくさんなりすぎて木の元気がなくなってきたら、実を若いうちにとって、負担を軽くしましょう。

★ピーマンのひみつ

「ピーマンが苦手な子は赤ピーマンをどうぞ」

ピーマンの苦みが苦手な子は多いと思います。それもそのはず、緑色のピーマンはまだ食べてもらう準備ができていないんです。緑のピーマンは、熟すと赤ピーマンになります。枝で十分に熟して真っ赤になってはじめて、鳥や動物においしく食べてもらい、別の場所まで種を運んでもらおうとしています。「まだ食べられては困るよ。種が未熟だよ!」というサインで、緑のピーマンは自らを苦くしていると言われています。

ピーマンの苦みが苦手な子は、赤ピーマンを試してみてください。糖度は、緑ピーマンの倍以上! 栄養ももちろん満点です。

