



ちょっと勉強室 No.62

今回のテーマは **ピーマン**

(1) 基礎知識

子ども達の嫌いな食べ物のうち、常に上位に入ってしまうという不名誉な野菜がピーマンですが、特有の苦味や青臭さが敬遠される理由のようです。しかし、一方では必要な野菜としての認識も高く、給食指導の題材にされたり、給食では食べやすいように献立に工夫されたりする野菜でもあります。

ピーマンは英語でスウィートペッパー(Sweet Pepper=甘いとうがらし)といわれるように、ナス科トウガラシ属の1年草です。もともとトウガラシは中南米が原産で、コロンブスによってヨーロッパに伝えられ、多くの品種が作られました。そのうちの、辛味のないものがフランス語でピメント(Piment)と呼ばれ、ピーマンと呼ばれるようになりました。ピーマンが日本に渡来したのは明治時代初期、アメリカから伝わったとされています。当時は殆どが観賞用でした。一般に普及したのは1950年代に入ってからで、日本人の思考に合わせたクセの少ないものへの品種改良と食事の西洋化によるものでした。

(2) いろいろなピーマン

赤ピーマン：お馴染みの緑のピーマンが完熟したもので、苦味が少なく甘みがあります。大きさはピーマンと同じくらいですが、肉厚です。カプサンチンというカロテノイドの一種の赤色素が増加することにより緑色が赤くなります。(余談になりますが、赤唐辛子の辛味成分はカプサイシンです。)スパイスに使われるパプリカは、赤ピーマンを乾燥粉末にしたものです。

日本では最近になって、赤ピーマンが一般に出回り始めましたが、長い間、緑ピーマンが主流でした。これは、緑は皮が柔らかく火の通りも早いので調理しやすいのと、唐辛子は赤になると辛さが増すため、同じ仲間のピーマンも辛くなると思われていたかもしれないという説があります。

ジャンボピーマン：ピーマンの大型種で、8種の色【赤(クイーンベル)、黄(キングベル)、白(ウェディングベル)、黒(チレネグロ)、オレンジ(サンセットベル)、紫(ペペビオーレ)、緑(マスターベル)、茶(ペペマローネ)】があります。1993年オランダ産ピーマンの輸入解禁に伴い、国内需要は年々高まっています。黒や紫は未完熟のピーマンで、加熱すると緑色になります。黄色は肉厚で甘みがあり、香りも良く煮込み料理に向きます。赤は一番大きくなり、甘みが強くカロテンも豊富です。イタリアでは夏の出盛り期に焼いて皮を剥き、オリーブ油漬けにして春まで常備するそうです。



(3) 栄養価

たくさんの野菜の中で、ビタミンCが多い方です。特に、緑よりも赤や黄の方がはるかに多く含みます。赤ピーマンに多いカプサンチンは、抗酸化作用が強く、ガンや動脈硬化症の予防に期待が持たれる物質です。赤ピーマンには老化防止作用もあり、マウスによる実験では毛並みや皮膚の荒れの改善がみられ、ヒトにも美肌作用が期待されています。また、ピーマンにはカロテンが含まれているので、五訂日本食品標準成分表では緑黄色野菜に分類されます。