

VOICE

伝えたい声は、
生産者の想い

#44

【ヴォイス】 / #44 / JULY 2012 / www.oisix.com

近藤 障二さん【宮崎県】 ピーマン



Oisix
おいしくす

VOICE / #44

RECIPES【ピーマン】



ピーマンのホイル焼き

シンプルな味付けで、ピーマンの甘さを引き立てます。

【2人分】

ピーマン…4個 バター…10g 塩・こしょう…少々

- ① ピーマンは縦に半分に切り、ヘタと種をとる。
- ② ホイルに①のピーマンとバター、塩、こしょうをふり、包む。
- ③ オーブントースターで約15分焼く。

このピーマンは生で食べても甘いので、完全に火が通らなくてもおいしくいただけます。とっても簡単な作り方なので、忙しいときにはおすすめです。



ピーマンのツナじゃが詰め

おつまみでもお弁当でも最適です。冷めてもおいしいです。

【2人分】

ピーマン…2個 ジャがいも…中2個 ツナ缶…1/2缶 コーン…大さじ2
桜えび（乾燥）…10g 塩…小さじ1/3 サラダ油…少々

- ① ピーマンのヘタと中の種をとり、筒状にする。
- ② ジャがいもは皮をむき、レンジにかけ、やわらかくしたら、つぶしておく。
- ③ ②にツナ缶、コーン、桜えび、塩を混ぜ、①のピーマンに詰め、4等分の輪切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を両面焼き色がつくまで焼く。

ピーマンのヘタの周りをはさみで切り、そのままゆっくりとヘタを引くと、中の種と一緒に取れるので、簡単に筒状にできます。



ピーマンと夏野菜の酢豚

定番の酢豚を夏野菜で彩りよく！

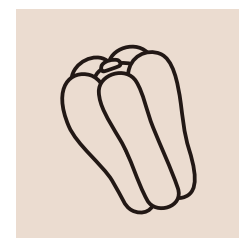
【2人分】

ピーマン…中3～4個 パプリカ（黄）…1/2個 なす…2本 ミディトマト…5個
豚もも肉（ブロック）…300g 赤唐辛子…少々 水溶性片栗粉…適量 ごま油…少々
<A> 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1 塩・こしょう…少々 片栗粉…少々
 酢…大さじ4 しょうゆ…大さじ2 ケチャップ…小さじ1 砂糖…大さじ3
酒…大さじ1、水…50cc

- ① ピーマン、パプリカ、なすはひと口大に切る。豚もも肉はひと口大に切り、<A>に漬けておく。を合わせておく。
- ② ①の豚肉をフライパンで焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
湯気が立ったら弱火で約10分蒸し煮する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、ピーマン以外の①の野菜を入れ、炒める。野菜に火が通ってきたら、②の肉とピーマン、トマトを加え、さらにを入れ、炒め合わせる。
- ④ 水溶性片栗粉を加えとろみをつける。

ピーマンは火を通しすぎると色が変わってしまうので、最後に加え、さっと炒め合わせてください。おもてなしにもおすすめです。

ACTIVITY REPORT【oisixのVOICE】



ピーマンもじっくり熟すとおいしくなるんです

ハウス栽培で年中収穫できるピーマン。一見どれも同じように見えますが、その味わいは実は栽培方法によって全然違うんです。一般的にはピーマン栽培は実がなったらすぐに収穫するのがいいとされています。それは早く収穫した方が木が疲れず、多く収穫できるから。ただし、ちょっと苦かったり薄っぺらくできてしまうこともあります。Oisixの生産者のこだわりは早く採らないこと。じっくり実が熟すまで待つことで苦味がないジューシーな肉厚のピーマンが採れるのです。また、日照が多いと生育もよく旨みも出てきます。ビタミンCがたっぷりのおいしいピーマンをたくさん食べて、暑い夏をのりきってくださいね。

VOICE へのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

バックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

発行 / オイシックス株式会社 写真・取材 / 木村文吾 文 / 田美智子 スタイリング・レシピ / 塚田貴世

<http://www.oisix.com>

近藤 障二さん【宮崎県】



GREEN PEPPER【ピーマン】



毎日が戦い。でも、のんびりやってもいいんだよ。

台風との戦い

宮崎県小林市でピーマンを栽培する近藤さん。この地は中間高冷地で標高300m程の土地。九州山脈に近いので、夏は涼しく、冬は非常に寒い。ピーマンは高温に弱いので、この気候での栽培には適している。ただ、夏の今時期は台風が多く来るため苦労が絶えない。

「台風が直接来ると、損害は大きいですよ。人間の力ではどうにもならないと思うから、天に任せてみる。防風ネット張ったり対策はするけど、本当に大きい台風の場合はハウスごと飛ばされてしまうのを防ぐため、ハウスのビニールごととっちゃいます。そうすると、ピーマンやったら落葉・落下してしまつて収穫はないし、しまいに枯れてしまうから本当に大変。」

毎日ずっと続く

近藤さんが戦うのは台風だけではない。収穫は毎日ずっと続く。雨が降ろうが、暑かろうが、すぐに収穫しないとピーマンは大きくなってしまう。

「ピーマンは病害や虫害もあるからね。とにかく、なるだけ薬を使わない方法を、いつも考えていますね。ピーマンの花について暴れて傷をつけるたつたミミの虫をどうしようかって毎日四苦八苦してるんです。丈夫なピーマンがどうやったらできるかって苗のこと考えたりして。あとは、収穫の時間がかつとしゃがんだりして、足腰が痛くて体にくるよ。苦労は色々ありすぎて簡単には言えないんだよねあ。」

のんびりやってもいい

「もらった注文に応えられたときは本当に幸せ。いいピーマンを出荷できたときに、仕事の疲れが全部吹き飛ばさうなかなんだ。俺の顔をちゃんと見て買ってもらって、おいしいって言ってもらえるのはやりがいあるよ。市場にほんと置いてくるよりずっといいよ。」

この地で農業を始めて3代目の近藤さん。この農地を守る使命を持ちつつ、独自の心持ちで農業に取り組む。

「宮崎弁で、あんまり気をつかったら疲れるから、のんびりやったらいいよ。てげてげていしちゅげっちやがよ、と言ふんだ。仕事もびしゃつとやるより、もう自然に任せてやるの。自然と付き合つてそういうことなんだと思ってる。」

そんなにビリビリしたって何も変わらない。てげてげ、暑い南の風にその言葉がしつくりきた。

生のピーマンの塩昆布和え



近藤さんお気に入りのピーマン料理は塩昆布と生のピーマンを和えたもの。生で食べても苦味やえぐみがないので食べやすい。農業仲間もみんなお気に入りだという。作り方は簡単。切ったピーマンに塩昆布・焼いた油揚げ・炒りごま・ごま油を少々加え混ぜ合わせたらできあがり。