

グリーンペッパー
Green pepper



Vol.9
2023

モライなんて
キライなんて
言わせな〜!!



みのりめくお(ピーマンver.)



©2017 JA KYOSAI

Production: company: RAJ-S, Inc.
Scan Photo & Design by: AKASUHO PHOTO

豊富なコンテンツで大分県の食と農を魅力的に紹介!

JA おおいた公式アプリ 2023年7月1日配信スタート!



JA おおいたの公式アプリをリリースします! 大分の食と農の最新情報をスマホにお届け!
大分県産農畜産物の情報はもちろん、各種キャンペーンやイベントなど暮らしに役立つ情報をお届けしますので、ぜひダウンロードをお願いします。

JA おおいた公式アプリでできること

- エアトリックスや女性部の活動など、各地域のニュースをいち早くお届け!
- キャンペーンやイベント、営農情報をプッシュ通知でダイレクトにお知らせ!
- 生産者の熱い想いをお届け! ハッジパッジTVや広報誌も見逃さない!!

みんなが笑顔のと真ん中

作る人も食べる人も みんなの笑顔が見たいから。心を込めて。



毎週火曜日 18時55分 OBS 大分放送 on air

YouTubeで見逃し配信中

番組を見逃した!というあなたのために、JA おおいた公式YouTubeでは、「ハッジパッジTV」を再配信しています。見逃した方はもちろん、一度見た方もぜひもう一度ご覧ください!

チャンネル登録をお願いします!

JA おおいた公式
YouTubeはこちらから!



番組内キーワードを答えて「おおいた和牛」を当てよう!!

番組では5,000円相当の「おおいた和牛」を毎月3名様にプレゼント。ご応募は、JA おおいたホームページにあるハッジパッジTVプレゼント応募フォームへ必要事項と、番組最後に発表されるキーワードを入力してください。

応募はこちらから!



編集後記

皆さまお待たせいたしました!
JA おおいたコミュニティ紙ハッジパッジ第9号発行です。第8号では大分県の皆さまにより元気になっていただくために色とりどりのスイートピーを紹介させていたとき「気持ち明るくなった!」とたくさん言葉をいただきました。コロナも落ちつき、夏目前ということでマスクを外して生活を送られている方もいると思いますが、免疫力が落ちていることから油断せず、風邪予防が期待されるピーマンを食べる習慣を思い出しましょう。
そしてなんと、7月1日からJA おおいた公式アプリの配信が始まります。組合員の皆さま原定の特典や最新情報を配信しますのでぜひダウンロードをお願いします。加工品ページも載せてあるので気になる商品をチェックしてみてください!
消費者の皆さまには、これからも大分県の美味しい素晴らしい農畜産物を食べて大分県の農業を応援していただきたいです。
それでは、次回のハッジパッジをお楽しみに!

HODGE PODGE
PRESENT

BBQセット 10名様

<応募方法>

はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号とプレゼントを明記のうえ、ご応募ください。本誌を読んだ感想やJA についてのご意見などもお書き添えください。なお、ご応募いただいた情報につきましては、転用・流用いたしません。

宛先: 〒870-0846 大分市花園三丁目2番10号
JA おおいた 総務部 組織広報課 ハッジパッジ 宛

※当選はプレゼントの発送を持ってからさせていただきます。
締め切り: 令和5年7月28日(金) 消印有効



JA おおいた

発行/大分県農業協同組合 編集/総務部 組織広報課
〒870-0848 大分市花園三丁目2番10号
TEL: 097-595-7600(代)

●●●ピーマンの特徴●●●

トウガラシの仲間で、甘味があり、楕円形のものが多いとされています。ビタミンCはレモンと同じくらい豊富で、ビタミンPという成分はあざきで、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、吸収されやすいのが特徴です。

●●●ピーマンの保存方法●●●

表面の水気をよくふき、キッチンペーパーや新聞紙などに包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。新鮮なものであれば1週間程度は持ちます。なお、傷みが移りやすいので、傷んだものは取り除いておきましょう。カットしたものはラップに包んで2日以内に食べきりましょう。

●●●ピーマンの選び方(原産地別)●●●

皮にツヤがあり色鮮やかで、肉厚で弾力があり、ふくらんでいるものを選びましょう。またヘタの切り口も要チェックで、切り口が黒っぽく変色していたり皮にシワがあるものは鮮度が落ちています。

●●●ピーマンの栄養と効能(可食部100g中)●●●

生:ビタミンC (76mg)、βカロテン (400ug)、カリウム (190mg)
期待される効能: 風邪予防、貧血予防、がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防

●●●ピーマンの歴史●●●

唐辛子は2000年前から中南米で栽培され、大航海時代にコロンブスがヨーロッパに伝え、品種改良が進められたといわれています。ピーマンは、カプサイシンを全く蓄積しないタイプの唐辛子の仲間を利用して作られました。そのときの甘味種がフランス語で「ピマン(piment)」。その後アメリカでさらに品種改良され、辛味のない今の品種が生まれました。その後スペイン料理などで彩りとして使われはじめ、日本には戦後広まったそうです。

●●●旬●●●

ピーマンは年間を通して流通しています。露地栽培での収穫時期は6月～9月頃で、その夏の時期が最も安く泥山出回る美味しい旬の時期となります。

おおいたピーマン

大分県の夏秋ピーマンは西日本最大の生産量で初夏から秋にかけて出荷されています。当初露地栽培で始まり、昭和50年頃から病害対策として雨よけ栽培を導入し生産が安定、産地が拡大していきました。

「おおいたピーマン」は肉厚で柔らかく、緑色が濃いのが特徴です。豊富に含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくく、夏場の栄養補給にぴったりです。今回紹介させていただいたレシビのほかに、テレビで話題になった氷水でキンキンに冷やしたバリバリピーマンもおおすすめです。

ピーマンに最適な土作り

JA おおいたピーマン生産部会で会長を務める大分市の甲斐敏彦さん(74)は、ピーマン栽培を21歳から始め、今年で就農して53年になります。甲斐さんのこだわりは土作りで、定期的に土壌診断を行い余分な成分となっている肥料をやめ、逆に足りない成分の肥料を与えるなどピーマンに最適な土作りを行っている栽培しているそうです。

部会では、「みんなで一緒にの方向を向いて進んでいこう」を目標に活動を行っているそうです。また、販促活動として6月中旬から永谷園とのコラボ企画を実施しています。



色鮮やかな深緑を目指して

現在、15aのビニールハウスでおおいたピーマンを栽培している甲斐さん。色鮮やかな濃い緑色のピーマンを作るために、1つ1つに十分な太陽光が当たるよう整枝・剪定作業を行い、手入れをしているそうです。太陽の光をいっぱい浴びることで肉厚で色鮮やかな深緑の美味しいピーマンになり、大人の手のひらサイズになった頃に収穫されています。甲斐さんは「おおいたピーマンの特徴は、苦みのない甘くてシャキシャキの食感。子どもたちにもっと美味しいピーマンを食べてもらいたい」と話しました。



ピーマンと鮎の炊き込みご飯

- 材料 -

- ピーマン: 4個 (半分炊き込み、残り炒めて最後に合わせる用)
- 鮎: 2尾
- 米: 2合
- 和風出汁: 400cc
- 鮎魚醤: 大さじ1 (薄口醤油でOK)
- バター: 5g
- オリーブオイル: 大さじ1
- ごま油: 大さじ4
- 薬味: 茗荷 大葉各適量

- ①鮎を塩焼きしておく
- ②ピーマンを半量ワタや種、ヘタを取らず、縦に6カットくらい、残りの半分もワタや種、ヘタを取らず5~8cmの拍子切りにする
- ③ごま油、拍子切りにしたピーマン以外を炊飯器又は土鍋に合わせ炊飯する
- ④ご飯が炊き上がったたら、鮎をシャモジで解しながらよく混ぜる
- ⑤ごま油で残り半分の拍子切りのピーマンを軽くお塩を振り強火でサッと炒めご飯と盛り付けて薬味を乗せたら出来上がり

鮎の骨が気になる場合は、炊き上がった時点で取り除く、炊き込みのピーマンの量は好みで増やしても可
ワタやヘタ、種にも沢山の栄養分があるのでそのまま取らずに使用。油に苦味や青りは溶け出してしまいますので気にならません

土鍋で炊くと短時間で焦げも出来てより美味しく出来ます
カボスを少し絞ってもさっぱりいただけます



coji coji
完全予約制・ご予約はお電話で
ご予約: 0977-75-9786
〒879-5102 大分県由布市湯元町川上2546-6

JA おおいたピーマン生産部会

JA おおいたピーマン生産部会は「おおいたピーマン」として、県販販売に取り組み、「安全安心なもののづくり」、「高品質安定生産」を実践しています。

ピーマンが出荷されるまで

定植は早い地域で3月上旬から行われます。収穫は定植後約1か月半頃から徐々に始まり、出荷規格に準じて、生産者が一次選別を行ったものを選果場へ出荷します。「おおいたピーマン」としての最盛期は6月中旬で日量約70tが関西・九州の各市場へ出荷されています。

深緑で彩りを添える
多彩な料理に大活躍のピーマン

