



からくないトウガラシはビタミンCがいっぱい。

ピーマン



▶ ピーマンの花は、形はナスの花と似ています。

ピーマンは、シシトウと同じく唐辛子の仲間です。この唐辛子は、コロンブスによりヨーロッパにもたらされ、インド、中国を経て、16世紀には日本に伝わっています。現在のピーマンは、くせのない味に改良され、とても食べやすくなりました。

ピーマンは、ビタミンCやカロテンがたくさんふくまれている栄養たっぷりの野菜です。寒さにびん感なので、私たちの住む高知県や宮崎県など、あたたかいところでたくさん作られています。



まじよ
ピーマン魔女

ピーマンは、上手に作ると1つの苗から約500コもとれるのよ！

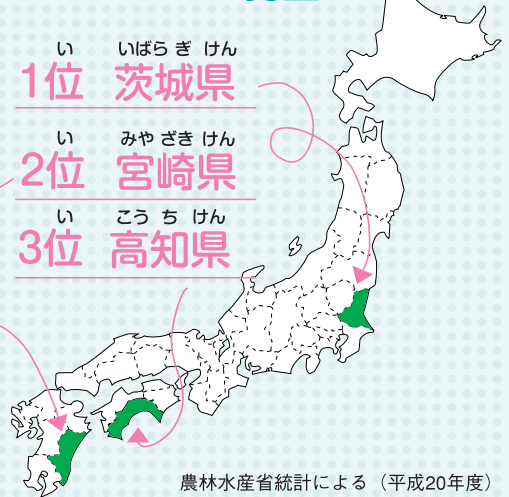
こんな料理が作れるよ

- 🍴 **ピーマンの土佐あえ**
- ピーマンにかつおぶしとちくわをまぜることで、
 - ピーマンのあっさりした味わいが、引き立ちます。

野菜の秘密

ピーマンの出荷量ベスト3

- 1位 茨城県
- 2位 宮崎県
- 3位 高知県



魔法をどく

7 ピース Get! チャンス

問題 ピーマンの出荷量日本一の県は？

A いばらぎけん 茨城県

B こうちけん 高知県

答えは17ページにあるよ。



新鮮なキュウリは、いぼがチクチクしているよ。

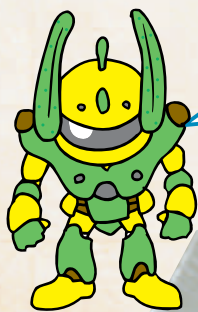
キュウリ

みずみずしい香りと、パリッとした歯切れのよさがキュウリのいのち。表面の突起とそこについているトゲを、ふつう「いぼ」とよんでいますが、このいぼがチクチクするものほど新鮮です。

キュウリはウリ科の仲間です。江戸時代以前は熟して黄色くってから食べられ、黄瓜（キウリ）とよばれていました。キュウリの語源は、そのキウリからきています。



高知県にビニールハウスが多いのには、理由があるんだね。



キュウリ戦士

「キウリ」が「キュウリ」に変身!



こんな料理が作れるよ

サラダ寿司
酢飯の上にもぐろの水煮、キュウリ、プチトマト、うすらの卵をのせて、いろどりあざやかな寿司のできあがり!

野菜の秘密

高知県の施設園芸

野菜などの作物をビニールハウスなどの建物でつくることを施設園芸とよびます。

高知県では、冬、暖かくて晴天の日が多い気こうを利用した野菜づくりが盛んに行われてきました。

これがナス、キュウリ、ピーマンなどを作る施設園芸の発展へとつながっています。



芸西村のビニールハウス

魔法をとく

8 ピース Get! チャンス

問題 キュウリの仲間は何だ?



A

チャーテ (はやとうり)



B

キャベツ

答えは17ページにあるよ。