

夏野菜はパプリカで キマリ!!

JA庄内みどり産パプリカ&レシピ特集



皆さんこんにちは、“夏野菜!!”といえばパプリカ!
トマト、ナス、キュウリと肩を並べるほど、知名度が
上がってきました。ということで夏号はJA庄内
みどり産パプリカの特集です。おいしく食べて暑い
夏を思いっきり楽しみましょう!

パプリカ栽培への思い



遊佐畑作部会部会長 兼
パプリカ専門部部長
阿部 浩さん(遊佐町藤井)
Abe Koh

2004年からパプリカ栽培
を始めて今年で18年目になります。
パプリカ栽培は、2月の雪が降るころから
苗の管理、4月に定植を行います。7月から収
穫を始め、年末の雪が舞い始めるころまで収穫・
出荷が続きます。夏場のハウス内は40～50℃に
なり、サウナの中で収穫や栽培管理をするよう
な大変な時期もありますが、皆さまへおいしいパ
プリカをお届けするために日々頑張っています。
鳥海山の湧水をたっぷりと含んだ遊佐のパプ
リカは、肉厚でみずみずしい甘さが特徴
です。今年も精いっぱい作りますので、
おいしいパプリカをいっぱ
い食べてください。

栽培を始めて今年で17年
目になります。私のパプリカ栽培用
ハウスは海拔10m弱の砂丘地にありま
す。砂丘地自根栽培といって地下水を汲み上げ
て栽培しています。特徴としては、青枯れ病など
の病気に罹りにくいこと、霜害などの被害が少
ないことがあげられ、高品質のパプリカを安定
的に収穫できることです。ハウス内の夏の暑さ
は想像を絶するほどの温度になりますが、1つ
でもおいしいパプリカを皆さんにお届けした
いと取り組んでいます。

精魂込めて栽培したパプリカです。
ぜひ食べてみてください。



パプリカ専門部部員
土門 勤さん(遊佐町服部興野)
Domon Tsutomu

JA庄内みどり産パプリカ産地化の経過

- **1997年** 遊佐町とハンガリーのソルク市との文化や音楽の交流から、ハンガリアンパプリカを栽培したのが始まりです。
- **2003年** 当時は15人の生産者が栽培面積45aでベル型品種の栽培を開始し、生活クラブ生協への出荷が始まりました。パプリカは、栽培が難しい品目ですが、当JA管内の多くの生産者が栽培に挑戦して、パプリカの産地を形成してきました。
- **2009年** 最盛期には生産者数は83人、栽培面積は5.05haで国内有数の産地になりました。土壌からくる病害等により生産者数や栽培面積の減少につながりましたが、青枯抵抗性台木を用いた接ぎ木栽培の登場で青枯れ病を発症する圃場を激減させることができました。
- **2016年** パプリカ生産者全員がエコファーマーを取得済みであり、特別栽培※にも取り組みました。
- **2022年** 現在生産者は、遊佐町38人、酒田市6人の44人。栽培面積は、環境に配慮した無加温土耕栽培が約4.6ha、JA全農山形の指導で導入した養液栽培「ういずOne」で約0.1haの合計4.7haで栽培をしています。

※化学合成農薬、化学肥料ともに、その地域の慣行レベルの5割以下の使用で栽培すること

パプリカ栽培暦



定植
4月上旬～5月中旬



収穫約1ヶ月前
6月上旬



収穫
6月下旬～12月上旬



出荷目ぞろえ会
7月・9月



選果作業
12月上旬まで



出荷
12月上旬まで

パプリカのおすすめレシピ

掲載レシピ: シェフ永井のおすすめレシピ(JA広報通信)より

ラタトゥイユ風 たっぷり野菜のスープ

●材料(4人分)

ナス…2〜3個/完熟トマト…3〜4個/ズッキーニ…1本
タマネギ…1個/パプリカ(赤か黄)…1個/ピーマン…
1個/セロリ…1/2本/ニンニク…1片/赤唐辛子…1本/
ローリエ…2〜3枚/エキストラバージン(EV)オリーブ油
…適量/塩…適量/みそ…小さじ1

●作り方

- (1) ナス・トマト・ズッキーニ・タマネギ・パプリカ・ピーマン・セロリは大きめに切る(同じ大きさにそろえる)。
- (2) 厚手の鍋にまずタマネギ、その上に半分に切り芯を取ったニンニク・セロリ・ナス・ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマンと順番に重ね、種を除き細切りにした赤唐辛子・ローリエ・塩小さじ1・EVオリーブ油大さじ1を加える。
- (3) きっちりふたをして沸騰するまでは中弱火、その後は弱火で15分間煮込む。
- (4) みそを加え、全体を優しく混ぜ合わせ、ごく弱火で3分間煮る。
- (5) 塩味を調整して火を止める。
- (6) 器に盛り付けてから、お好みでEVオリーブ油を掛ける。

●材料(2人分)

スルメイカ…1杯/ナス…1本/パプリカ…1/2個/ズッキーニ…
1本/トウモロコシ…1本/ニンニク…1片/ショウガ…少々/ご
ま油…大さじ2/[合わせ調味料: 酒…大さじ1/みりん…大さ
じ2/酢…大さじ2/塩…小さじ2/豆板じゃん…小さじ1/2]

●作り方

- (1) イカは内臓、目、くちばしを取り除き、胴は輪切り、足は食べやすい大きさに切る。
- (2) ナス、パプリカ、ズッキーニは大きめの乱切り。トウモロコシは皮をむき包丁で実を芯から切り取る。ニンニクは芽を取り薄切り、ショウガも薄切りにする。
- (3) フライパンにごま油大さじ2とニンニクを入れ、香りが出たらショウガ、ナス、ズッキーニを加えて炒める。
- (4) 全体がしんなりしてきたらパプリカ、トウモロコシとイカを加え、イカが少し白っぽくなったら合わせ調味料を入れて炒め合わせる。

夏野菜の イタリアン蒸し

●材料(2人分)

カブ…2個/ズッキーニ…1/2本/パプリカ(赤か黄)…1個/
ピーマン…1個/スナップエンドウ…10本/ニンニク…
1片/EVオリーブ油…大さじ1/塩…少々/黒こしょう…少々

●作り方

- (1) カブ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンは縦4つ切りにする。
- (2) スナップエンドウは筋を取る。
- (3) 厚手の鍋にオリーブ油少量を敷き、(1)(2)の野菜と半分に切り芯を取ったニンニクを入れ、塩とEVオリーブ油を全体に掛けて、きっちりふたをする。
- (4) 中火で6〜8分加熱する。ズッキーニに火が通れば完成。
- (5) 器に盛り付け黒こしょうを振る。

夏野菜とイカの ピリ辛炒め

●材料(4人分)

ダイコン…80g/ニンジン…80g/キュウリ…80g/カブ…
80g/パプリカ(赤)…1/2個/セロリ…1/2本/オクラ…4本/
ミョウガ…2本/[下漬け水: 水…500ml/塩…5g]/[ピ
クルス水: 米酢…200ml/白ワインビネガー…150ml/水…
250ml/塩…10g/てんさい糖(なければ砂糖)…50g/ニ
ンニク…1片/ショウガ…1片/粒こしょう(黒)…2g/粒こ
しょう(ピンク)…2g/ローリエ…2枚/タカノツメ…2本]

●作り方

- (1) オクラは塩のみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- (2) 下漬け水に野菜を漬け、一晚冷蔵庫に入れる。
- (3) ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後に冷ます。
- (4) (2)をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。
- (5) 清潔な容器に(4)の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体が漬かるようにたっぷりと注ぐ。
- (6) ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。

カラフルピクルス

美味しいパプリカを 見分けるポイントはこの3つ。

おいしい
パプリカの
見分け方

色が
濃いもの

ハリと
ツヤが
あるもの

重みが
あるもの

ポリ袋に入れ、
冷蔵庫の野菜室で一週間ほど
保存可能です。

パプリカ
の栄養

ビタミンC
ピーマンの
2倍

β-カロテン
ピーマンの
2.7倍

ビタミンE
ピーマンの
5倍
(赤色)

ビタミンB2
ピーマンの
4倍
(黄色)

免疫力アップに効果的!β-カロテン

カロテンは体内でビタミンAと同じ働きをします。強い抗酸化作用で活性酸素を消去、粘膜を丈夫にして免疫力を高める効果があります。

美肌効果が期待できる!ビタミンC

パプリカに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで抗酸化作用があり、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りを良くする効果があるといわれています。

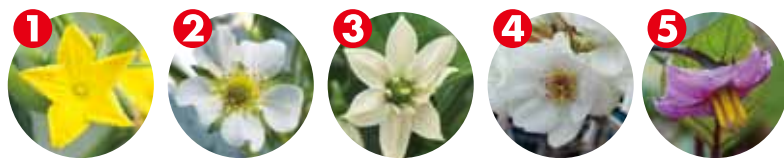
体の老化を防ぐ!ビタミンE

老化を抑える効果があり、毛細血管を広げて血行を改善し、悪玉コレステロールの酸化を防止して動脈硬化を予防する効果が期待できます。

読者プレゼントクイズ

正解した方から抽選で5名様に

JA庄内みどり産プレミアムメロン(青・赤各1玉)をプレゼント!



Q パプリカの花は
どれでしょう?

※番号をお答えください。

ヒント

パプリカは、雌しべが雄しべより長い「長花柱花(ちょうかちゅうか)」です。花の真ん中にあるのが「雌しべ」で、その周りにあるのが「雄しべ」です。うつむき加減に小さな白い花を咲かせます。

【あて先】

〒998-8510
山形県酒田市曙町一丁目1番地
JA庄内みどり 広報クイズ係

【応募締切】

2022年8月10日(水)
当日消印有効

【応募方法】

官製ハガキに
①クイズの答え ②住所(郵便号も含めて)
③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥[みどり]への感想をお書きの上
左記あて先までお送りください。
当選の発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

農家で働きたい方を大募集!

JA 庄内みどりでは、農家で働いてみたい方を、農作業の働き手が欲しい方に、無料で紹介・あっせんする職業紹介所を開設しています。労働力不足で困っている農家を応援していただける方大募集しています。



紹介所の案内や
求人情報は、
JAホームページで
随時公開しています。



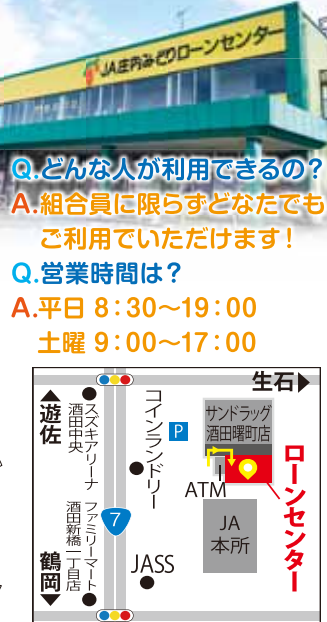
こちらから
どうぞ

お問い合わせ先

JA庄内みどり 無料職業紹介所
(JA庄内みどり総合対策室内)

【無料職業紹介所】☎0234-25-3366(平日)

ローンセンターのご紹介



Q.どんな人が利用できるの?

A.組合員に限らずどなたでも
ご利用いただけます!

Q.営業時間は?

A.平日 8:30~19:00
土曜 9:00~17:00

【融資課】☎0234-43-8601

コミュニティ情報紙 **みどり** 令和4年 夏号

JA事業は地域の皆さまどなたでもご利用いただけます。

●発行 庄内みどり農業協同組合
〒998-8510 酒田市曙町一丁目1番地
●お問い合わせ ☎0234-26-5500(代表)

●ホームページ
http://www.midorinet.or.jp/
●E-mail kouhou@ja.midorinet.or.jp