

パプリカについて

〇みずみずしいパプリカの王様「パプ王」

国内流通の9割をオランダ産や韓国産が占めるパプリカは、国内では、茨城県や長野県など一部の県で栽培されています。

パプリカはとても繊細です。海風の影響で、夏涼しく、冬暖かい銚田市は、パプリカの栽培に最適な場所です。平成21年度には「パプリカの王様」という意味を込めてJA茨城旭村にて「パプ王」を商標登録しました。パプ王は甘味が強く、**サラダ**や**炒め物**だけでなく、**スムージー**にしてもおいしいと評判です。海外産のパプリカに比べて一回り大きく、肉厚で甘みが強い特徴はまさに王様の名にふさわしく貫禄十分！

〇出荷時期

7月～11月の間が出荷されている。8月、9月が主に出荷が多い。



〇パプリカとピーマンの違い

パプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜です。学名も同じ「*Capsicum annuum*」で、分類上は同じもの。日本では、果実色の特徴から通称カラーピーマンということもありますが、その中でも栽培難易度の観点から呼び方が分かれ、大きなベル型で果肉が7～10mmと厚く、黄色・オレンジ色・赤色のものを「パプリカ」と呼ぶことが多いようです。

緑色のピーマンは未熟の状態で収穫されますが、パプリカは完熟果実。ピーマンには独特の青臭い香りと苦みがありますが、パプリカは黄色・オレンジ色・赤色と鮮やかで、甘みと酸味がバランス良く調和しているのが特徴です。

黄色やオレンジ色は、ゼアキサンチンというカロテノイドの一種の色素成分によるもの。赤色は、カプサンチンという色素成分によるものです。それぞれ「ビタミンE」と呼ばれる、ビタミンA（カロテン）・C・Eを含んでいます。

意外に知られていませんが、実は、ビタミンCはパプリカから発見された成分。これによって、発見者はノーベル生理学・医学賞を受賞しています。

(VEGEDAY ピーマンとパプリカは同じ or 違う？栄養、味、見た目などまとめ)

