

菊池のおいしい旬の味



# きくちさんデー

7月

# ピーマン

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

ピーマンは4月頃に植えると、6月から11月の霜が降りる頃まで長く収穫が続く野菜です。カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含むため、風邪予防や疲労の回復、肌荒れなどにも効果があるとされています。

菊池市旭志の西口さんの畑では、ニューエースという品種のピーマンの他、苦みが少ない「こどもピーマン」がたくさん作られていました。



枝をひもで引っ張って、枝の間を広げること  
で、太陽の光が枝全体に届くようになります。  
す。これがたくさんの実がなるコツです。



ピーマンの花は、白色です。とても小さい花ですが、大きな実に育っていきます。

西口さんは、『ステビア』というハーブから肥料を作ってピーマンに与えておられました。これで苦みが少なくなるそうです。

