



ピーマン

原産地は熱帯アメリカで、日本では明治に入ってから食用として販売されておりました。唐辛子を改良して食べやすくしたのがピーマンであり、緑色になってから収穫をして市場に出回っています。主に夏場は地場産中心で、冬場から春にかけて西南暖地（四国・九州）中心に市場に出回っています。

食べ方は焼いたり、炒めたりが中心になっております。

ピーマンには、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンB1、B2、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンPと豊富なビタミンが含まれています。

