



ピーマンの色はどのくらいあるの、なぜ色がちがうの

色は、どんどん数が増えている

ピーマンは、トウガラシの仲間の、からくないもので、フランス語のトウガラシをさす「ピマン」からきた名前です。ふつう食べている緑色のピーマンは、じつは、まだ熟していない実を食べているのです。そのまま、熟すまで畑に置いておくと、種類によって色が少しちがいますが、オレンジ色や、赤い色になります。

最近出てきた赤色、黄色、オレンジ色、クリーム色、白色、黒むらさき色などのカラーピーマンは、たくさんあるピーマンの種類の中から、きれいな色に熟するものを選んで、改良してできたものです。新しい色が、少しずつ増えています。色のきれいなのを生かして、生でサラダなどに使ったり、いため物に使ったりするため、あまくて、歯ごたえがやわらかいものになっています。

ピーマンの色は、ふくまれている色素のちがい

花の色は、色とりどりです。でも、ほとんどの色が、緑色の葉緑素、黄やオレンジ色系のカロチン、白やクリーム色系のフラボン、赤～青色系のアントシアンの4大色素の組み合わせで、できています。葉緑素の緑色をしているピーマンも、熟すにつれて、葉緑素がこわれ、いっしょに入っていた、黄色やオレンジ色のカロチン系の色が現れてきます。トマトが熟すと、赤くなってくるのも、同じしくみです。カロチン系の色素の成分のちがいで、黄からオレンジ、赤まで、さまざまな色が出てきます。黒むらさき色のピーマンは、アントシアンのむらさきが緑色と混じった色で、にたり焼いたりすると、熱でアントシアンがこわれて、緑色のピーマンになってしまいます。どのピーマンも、ビタミンCがたくさんふくまれています。（監修・矢野 亮）

