



健康かわら版



獅子唐辛子 (ししとうがらし) 甘長唐辛子 (あまながとうがらし)



唐辛子は中南米が原産地で、15世紀にコロンブスによってスペインにもたらされました。その後ヨーロッパの涼しい環境で辛味の少ない品種が誕生したといわれています。日本へは16世紀に辛味のある唐辛子が伝来しました。明治時代になると、欧米から甘味種が導入されましたが、しばらくは定着せず、一般に広まったのは戦後です。「唐辛子」には、大きく分けて「甘味種」と「辛味種」があり、甘味種の代表的な物に獅子唐辛子があります。また京都の伝統野菜となっている伏見甘長唐辛子や万願寺唐辛子なども甘とうがらしの仲間です。

栄養

獅子唐辛子などの甘味種はビタミンC、βカロテン、ビタミンB6、カリウムが多い緑黄色野菜です。

- 甘味種ですが、辛味種の唐辛子に含まれる「**カプサイシン**」が含まれていて、脂肪燃焼や血行を促進する効果も期待できます。
- β-カロテン**は、粘膜や皮膚の形成や免疫機能を正常に保つために必要な栄養素です。緑色の濃い野菜に多く含まれています。β-カロテンは体内ではビタミンAとしても変換されるため、他の栄養素の働きを助ける効果もある優れた栄養素です。カロテンは油で調理すると吸収力がアップするので、油炒めや天ぷらなどがおすすめです。
- ビタミンC**はコラーゲンの生成に不可欠な栄養素です。また強い抗酸化作用もあります。**ビタミンB6**はタンパク質の代謝にかかわり皮膚や神経を正常に保ちます。

甘とうがらしの種類

旬は6月～9月頃です。普段、食べているものは熟す前に収穫されたもので、成熟すると赤くなりますが、辛みが出るわけではありません。しかし極まれに、非常に辛いものが紛れていることもあります。これは、乾燥など強いストレスの中で育つなど、環境に応じて辛み成分ができたものです。



獅子唐辛子(ししとうがらし)

実の先端が獅子の頭に似ているところから、そう名付けられたといわれています。皮が緑色で5～6cmほどの細長い形をしています。見た目は青唐辛子のようなですが辛味は少なく、特有の香りとかすかな苦味があります。



伏見甘長唐辛子(ふしみあまながとうがらし)

江戸時代から京都府伏見地区で栽培されていた大型で細長い甘味種。大きいものは長さが15cmほどにもなります。肉質はやわらかくて辛味はほとんどありません。炒め物や揚げ物、煮物、焼き物など幅広く活用できます。おもに関西で栽培されています。



万願寺唐辛子(まんがんじとうがらし)

長さが10cm以上になる大型の甘味種。京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことが名前の由来です。肉厚でやわらかくて辛味はほとんどなく、ほんのり甘味があり、種が少ないのが特徴です。炒め物や揚げ物、肉詰めなどに適しています。



甘長唐辛子(あまながとうがらし)

甘長唐辛子にはいくつかの品種があり、京都の伏見甘長唐辛子や万願寺唐辛子の系統があり、各地で栽培されています。店頭では「甘長とうがらし」という名称や、その地方名を付けた名称などで流通しています。味はピーマンよりも苦味や青臭さが少なく、クセのない味をしています。

★調理と保存方法

- 獅子唐辛子の種は食べることができます。そのまま天ぷらにする時は破裂を避けるために、小さな穴をいくつかあけておくとよいでしょう。(種の部分にはとうがらし特有の辛みがあります。)
- 保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で数日はもちますが、風味は落ちていくため、早めに食べましょう。
- 冷凍保存の仕方
 - ・軽く洗い水けをきる。へ夕、種を取って、保存用のビニール袋に入れて、冷凍する。
 - ・冷凍した獅子唐辛子は、凍ったまま調理してください。炒め物がおすすです。

辛い獅子唐辛子の見分け方

- 形が良くないもの
 - 先端が尖ったもの
 - 種が少ないもの
- などが比較的辛い獅子唐辛子です。



今月のレシピ

甘長とうがらしと豚肉の炒めもの

【材料】 2～3人分

甘長とうがらし	100g	しょうゆ	……	大さじ 1
豚肉	……	みりん	……	大さじ 1
人参	……	A 砂糖	……	大さじ 1/2
生姜	……	酒	……	大さじ 1
ごま油	……	鶏がらスープの素	……	小さじ 1/2
	適量			

【作り方】

- ①甘長とうがらしは、種を取りせん切りにする。豚肉、人参、生姜もせん切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、生姜を入れて香りを出す。豚肉を入れて、半分ほど火が通ったら、甘長とうがらし、人参を加えて炒める。
- ③全体に火が通ったらAの調味料を入れて、味をなじませる。

参考：野菜情報サイト「野菜ナビ」、「あたらしい栄養学」高橋書店