



ししとうがらし
＝ 獅子唐辛子 ＝

seet pepper (英)

ナス科トウガラシ属

丸ごと食べて疲労回復！

【歴史】

とうがらし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世紀に辛味のあるとうがらしが伝来。江戸時代には栽培されていました。明治時代になると、欧米から甘み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第二次世界大戦後です。

【由来】

漢字で「獅子唐辛子」と書きますが、これはししとうの先端がくぼみ、獅子の口のように見えることから、この名前がつけました。

【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には高知県園芸連より周年入荷しています。高知県は全国一の出荷量を誇り、冬春期にはハウスで促成栽培され、夏秋期には露地栽培をして周年生産されています。ししとうの本来の旬は夏場の6月～8月で、太陽をいっぱい浴びた露地物として出回ります。

【品種】

とうがらしは、「辛み種」と辛みのない「甘み種」に分類されます。ししとうは植物学的にはピーマンと同種の甘み種になります。普段、食べているししとう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。見た目での判断は難しいですが、形がいびつなものや小ぶりなもの、中に種が少ないものは辛みが強いことがあります。

辛み種には、たかの爪、八房、伏見辛などがあり、通常、乾燥した果実を利用します。一般家庭では、唐辛子よりも唐辛子を加工した食品の方が利用されています。日本に馴染み深いものと言えば、七味唐辛子、一味唐辛子、柚子胡椒などがあります。

今月の一品紹介

とうがらしは栽培が容易なことから世界各地に広まり、今では数百もの品種があるといわれ、形や色、辛みだけでなく、その味わい方も様々です。

メキシコには、メキシコ原産の「ハラペーニョ」や超激辛の「ハバネロ」などがあります。生食のほか、シチューに入れたり燻製にしたりと、様々な料理で活躍します。ブータンでは、チーズと煮込んだおかずや、ご飯に添えるペーストにして大量に食べられています。中国の唐辛子調味料と言えば、豆板醤やコチュジャン。韓国料理には欠かせない韓国唐辛子はキムチやチゲに利用されています。イタリアではパスタ料理のペペロンチーノに使用されたりと、世界ではししとうよりも、とうがらしの方がポピュラーな食材のようです。

【ししとうの品種】

◆ ししとう

見た目は青唐辛子のようですが辛味は少なく、特有の香りとほのかに苦味があります。炒め物や天ぷら、素揚げなどにするのが一般的な食べ方です。

◆ 伏見甘長ししとう

江戸時代から京都の伏見地区で栽培されきた甘み種で、通常のししとうに比べて大きく、細長いのが特徴。京野菜の一つとして扱われています。独特な風味と甘さを持っています。

◆ 万願寺ししとう

京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことからこの名前がつけました。京野菜の一つとしても人気の野菜です。伏見甘長とうがらしに比べると、ふっくらとしていて、炒め物や揚げ物、肉詰めなどに向いています。

【選び方】

ヘタを含め全体的に緑色が鮮やかで、ハリとツヤがあるもの。ヘタが黒ずんでいたり、果肉が硬いものは避けましょう。

【保存方法】

パック入りの場合はそのまま、使い残りは乾燥しないようにポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。日が経つと種が黒くなるので早めに使い切きましょう。

【調理のポイント】

ピーマンは種を取り出しますが、ししとうは丸ごと（種ごと）食べられます。

今月の一品紹介

カットして使う場合は種を取り除いたほうがよいでしょう。

丸ごと焼いたり、揚げたりする場合は、加熱したときに実が破裂するのを防ぐため、調理の前に竹串や包丁で小さな穴をいくつかあけておきましょう。

焼く、煮る、揚げるなど様々な調理法がありますが、ビタミンの損失を防ぎ、おいしく仕上げるには強めの火加減でサッと加熱するのがポイントです。加熱は短時間の方が色も香りも引き立ちます。

【栄養価】

栄養成分はピーマンとほぼ同じで、免疫機能を高め、疲労回復に効果のあるビタミンCをはじめビタミン類、カロテンを豊富に含んでいます。皮膚や粘膜を正常に保ち、消化器系や呼吸器系の抵抗力を高めるのに役立ちます。緑色の濃いものほどカロテンの含有量が多いようです。また、カロテンは油で調理すると吸収率がアップするので、素揚げや天ぷら、油炒めなどがおすすめです。

ししとう（油炒め）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
60kcal	88.3g	1.9g	5.8g	3.6g
カリウム	リン	ビタミンK	ビタミンC	β-カロテン
380mg	39mg	52mg	49mg	540μg

資料：「食品成分データベース」

【簡単レシピ】

ししとうのベーコンロール

材 料（4人分）

ししとう・・・1パック（100g）
パプリカ・・・1個（赤 or 黄）
ベーコン・・・10枚ほど
マスタード・・・少々

- ① ししとうは縦に1本切り目を入れ、パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り、縦細切りにします。
- ② ①のししとうとパプリカをベーコンで巻き、爪楊枝で留めます。
- ③ ②をオーブントースターで6分ほど焼き、マスタードをのせて出来上がりです。

※ オーブントースターで焼く際は、アルミホイルを敷いた方がよいでしょう。マスタードの代わりに、塩コショウやマヨネーズでも美味しくお召し上がりいただけます。