

唐辛子

chili pepper



唐辛子はメキシコが栽培起源の地と考えられています。唐辛子は非常に適応力の強い植物で、栽培される地域の気候・風土に適応して生育し、3000種類とも言われるほど多くの品種があります。多くのスパイスの中で最も多量に栽培され、世界中で消費されています。

栄養

唐辛子にはカロテンをはじめとしたビタミン類、ミネラルなどが他の野菜に比べて多く含まれています。鷹の爪などは辛いためごくわずかし口に入れることができないので、栄養源としては期待できません。しかし、辛み成分のカプサイシンが、様々な機能性を持っていることがわかり注目されてきています。



カプサイシンの働きとは？

- 胃液の分泌を促して消化吸収を助け、食欲を増進させます。
- 辛みの刺激は薄味料理の物足りなさを補うことができるので、減塩したい方にもおすすめです。
- 脂肪代謝などのエネルギー代謝や発汗を促し、新陳代謝を高めて血流をよくすると言われています。

唐辛子のいろいろ

日本で唐辛子と言えば「鷹の爪」、世界では「韓国唐辛子」や「ハラペーニョ」など、数多くの種類があります。青唐辛子は、完熟して赤くなる前に収穫された緑色の唐辛子の総称です。



鷹の爪

鷹の爪は唐辛子の中でも比較的辛味が強く、ピリッとした刺激が味わえます。



ハラペーニョ

メキシコで栽培されている青唐辛子、メキシコ料理には欠かせない。辛さは鷹の爪よりも穏やかです。



韓国唐辛子

韓国で栽培されている唐辛子です。そのまま料理に使われるほか、乾燥させて粉末状にします。コチュジャンの材料として使われています。辛さは控えめで旨味もあります。

辛くない唐辛子

しし唐辛子・万願寺唐辛子

ピーマンやパプリカ、しし唐辛子も同じ仲間ですが、辛くない唐辛子を甘唐辛子といって区別されています。未熟な状態のまま収穫され、赤くなくても辛くなりません。しし唐辛子は育つ間に水不足や高温などのストレスを受けると、辛いしし唐辛子になることがあります。



七味唐辛子

日本を代表するミックススパイスです。唐辛子、山椒、陳皮、青のり、ごま、麻の実、けしの実など主に7種類のスパイスを混ぜ合わせて作られます。食卓のスパイスです。

柚子こしょう

柚子と生の青唐辛子をすりつぶして混合し、適量の食塩を加えた九州地方特産の調味料です。なべ料理や刺身、サラダ、肉料理など1年を通してさまざまな料理の薬味として利用されます。



唐辛子の加工品



今月のレシピ

ピーマンと竹輪の甘辛炒め

【材料】(4人分)

ピーマン……………100g
しめじまたは、エリンギ……………100g
ちくわ……………3本(約90g)
鷹の爪……………1/2本
ごま油……………小さじ1

しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
顆粒だし……………小さじ1
白ごま少々

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り、一口大に切る。しめじは石づきを取りほぐす。竹輪は1cm幅の輪切りにする。鷹の爪は種を取り除き、縦半分に切る。
- ②鍋にごま油小さじ1を入れ中火にかけ、鷹の爪を入れて炒め、さらにピーマン、しめじ、ちくわを入れて炒め、火を通す。
- ③Aの調味料を入れ味をからませる。
- ④器に盛り付け、白ごまをまぶす。

*鷹の爪を使うことで、しょうゆの量を減らすことができます。
*辛いのが苦手な方は、鷹の爪を早めに取り出して、好みの辛さにしてください。

参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」講談社、ウエザーニュース、デリシュキッチン、S&B、七味家、みなとの野菜大辞典、旬の食材百科 Web