

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## シントウガラシ (シントウ)

～食べ方いろいろ「甘トウガラシ」～

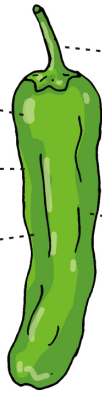
### シントウのプロフィール

- 【分類】ナス科トウガラシ属
- 【原産地】中南米の熱帯地方
- 【おいしい時期(旬)】夏(6～10月ころ)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ビタミンB6など

解説：KAORU

### 見分け方

- きれいな緑色  
表面に張りがある
- 黒く変色したり  
しぼんでいない
- 硬く感じるものは  
鮮度が落ちている  
場合も



ヘタがしっかりしている

触れると軟らかく  
弾力を感じる

育ち過ぎると  
食味が落ちる

辛味の強いものが  
紛れている!



要チェック

- 辛味のあるシントウの特徴
- ・形がひびつ
  - ・種が少ない
  - ・全体が黒みを帯びた緑色

### 保存方法

新鮮なうちに食べる  
のが一番おいしい!

冷蔵庫で保存  
4～5日を目安に  
使い切りよう!



数本まとめて新聞紙またはパー  
ペーパーで包み、ジップ付きの  
保存袋かポリ袋  
に入れて野菜室へ

暖かい環境で育った  
野菜なので、冷蔵庫に  
長時間入れておくと  
低温障害を起こし、  
傷みが進み風味や  
食感が落ちる

冷凍保存  
保存目安  
1か月程度

水洗った後、水気を拭き  
取り、冷凍用保存袋に  
並べて入れて冷凍庫へ

ポイント

1本ずつ凍ってから保存  
袋などに入れて冷凍のバ  
ラバラになりやすい

### シントウのヒミツ

#### 歴史

15世紀にコロンパスによって中  
南米からスペインにもたらされ、その後欧  
州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る

16世紀に日本伝来

江戸時代に辛味のあるト  
ウガラシの栽培が始まる

明治時代以降に甘味種が導入



#### 名の由来

漢字では「獅子(し  
し)唐辛子」と書く起伏のある  
形が獅子の頭に似ていること  
が由来

#### 未熟な野菜

シントウもピーマ  
ンと同様、未熟  
な緑色のうちに  
食用とする野菜

完熟すると  
赤くなる



### シントウのいろいろ

#### しとうがらし

緑色で5cmほどの細長い  
形の見た目は青トウガラシ  
に似ており、通常、辛味は  
ほぼなく、特有の香りとほ  
ろ苦さが特徴



#### 伏見甘長とうがらし

15cmほどもある細長い甘味  
種の京都府伏見地区で江  
戸時代から作られており、京  
野菜の一つの現在でも主に  
関西で栽培



#### 万願寺とうがらし

10cmほどの大型の甘味種  
の京都府舞鶴市万願寺地  
区で栽培されていたこと  
が名前の由来の京野菜



#### ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラ  
シの「サイヤインゲン」に似た  
形の丸ごと炒め物や天ぷ  
ら、煮物などにも利用され  
る主に奈良県で栽培



### シントウの力

#### カプサイシン

脂肪燃焼や血行を  
促進する作用がある  
辛味種のトウガラシに  
多く含まれる成分

#### 注目成分



#### ビタミンC

風邪予防や疲労回  
復、肌荒れ予  
防などに効果  
的



#### その他

血圧の上昇を抑  
える作用のあるカ  
リウム、エネルギー  
代謝に関わるビタ  
ミンB6も比較的多  
めに含有

#### ビタミンE

老化予防、血行促進、冷え  
改善、美肌などに役立つの強  
い抗酸化作用があり、β-  
カロテンやビタミンCと一緒  
に取ると、相乗効果  
が期待できる



#### β-カロテン

体内でビタミンAに  
変換され、髪、皮膚  
の健康維持、視力  
維持、喉・肺など呼  
吸器系を守る働  
きがあるといわれてい  
る。抗がん作用にも  
期待できる

### 楽しみ方・食べ方のコツ

- 1 洗ってしっかり水気を切るか拭き取り、へたを切り落とす
- 2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける



#### ポイント

そのまま加熱調理すると破裂  
する恐れがあるので、必ず切り  
込みを入れるか穴を開ける  
種ごと食べられるが、時々辛味が強いも  
のに当たることも気になる場合は種を取り除  
いてから調理する



種を取る際は、半分  
にカットして開口面から種  
を取り除くか、丸い形を  
残す場合はつまようじ  
や細いマドラーなどを  
使って種を出す

#### 調理法



生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやゴチジャン  
を付けてかいると、歯触りも良く美味

#### 炒め物



油との相性が良好のジャコ、ごま、おかかなどと油で  
炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮に。強火  
でさっと炒めると食感や風味が良い

#### 煮物



さっと炒めてから煮る炒め煮が一般的。ジャコなどと  
煮物にするとご飯に合うおかずにおくたくたに軟らかく  
煮てもおいしい

#### 揚げ物



シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げに  
素揚げをだしが効いた調味液に浸して、揚げたしに  
しても美味

#### 焼き物



万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きして  
しょうがじょうゆやかたお節を掛けるのが定番