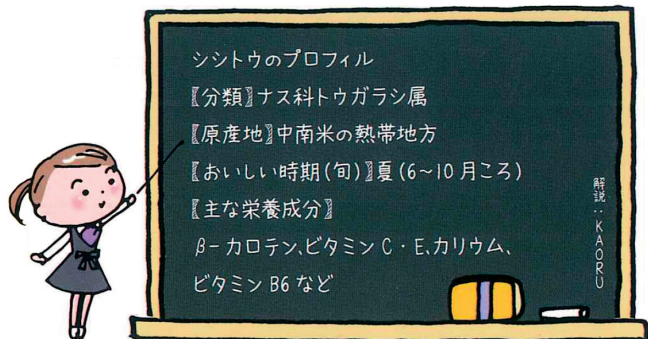




楽しみ方・食べ方のコツ

- 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、半分にか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。

シシトウのヒミツ

歴史

15世紀にコロンブ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

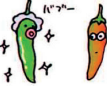
明治時代以降に甘味種が導入

名の由来

漢字では「獅子(し)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

シシ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。



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
 広報係 行

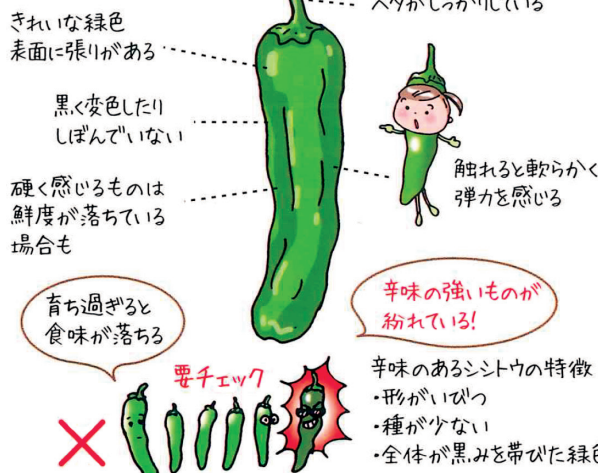
ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望



見分け方



シシトウの力

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。

その他

血圧の上昇を抑える作用のあるカリウム、エミルゼー代謝に関わるビタミンB6も比較的多めに含有。



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。



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・肺など呼吸器系統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。



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。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。



シシトウのいろいろ

ししとうがらし

緑色で5cmほどの細長い形。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。現在でも主に関西で栽培。



ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラシ。シロサ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。



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。京野菜。



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日を目安に使い切ろう!



冷凍保存

保存目安 1か月程度



数本まとめて新聞紙またはペーパータオルで包み、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。

水洗いした後、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。バラバラになり使いやす!