

今月の食材

甘トウガラシ

美味しい時期 6～8月
管内産地 近江八幡ほか
分類 ナス科トウガラシ属
原産地 熱帯アメリカ
ここで買えます!
さてか〜な・安土ええもん屋
八日市やさい村 ほか

特徴

甘トウガラシは唐辛子甘味種の部類で、「南蛮」とも呼ばれます。シシトウ、ピーマンなどと同じ分類。普通は辛くないですが、辛いものがたまにあります。乾燥など強いストレスの中で育ったものが辛くなるそうです。

品種は多数ありますが、「伏見甘長」、「万願寺」、「甘とう美人」などがあります。

効能

ビタミンC、カロテン、ビタミンEが沢山含まれています。

よいもの見分け方

鮮やかな緑色で表面にツヤとハリがあるものを選びます。ただし、固く感じるものは鮮度が落ちている場合があるので避けてください。色がやや黒みを帯びた緑のものは辛いこともあるようです。軸の切り口がまだ新しいものを選びましょう。

長持ちさせるには

保存する場合は乾燥しないようにビニール袋等に入れ10℃位で保存を。どうしても長期保存したい場合は以下のように冷凍しましょう(頭の部分を切り落とし、タネは好みで取って生のままバットなどに広げ凍らせてから保存袋などに入れ冷凍)。

食べ方

生のまま味噌をつけてかじってもいいですが、加熱調理が向いています。揚げ物、炒め物、煮炊きにも使えます。大き目のものは素焼きしてもいいでしょう。丸ごと揚げるときは破裂するのであらかじめ竹串などで穴をあけましょう。

味^み緑^{りょく}のレンビ

甘トウガラシと こんにゃくの煮物

作り方



材料

甘トウガラシ 200g
こんにゃく 200g
鯉節 少々
だし汁 200cc
★うすくち醤油 大さじ1
★みりん 大さじ1

作り方

- ① 甘トウガラシは、ヘタを落として縦半分に切って、種を出す。万願寺など大きい場合は5センチほどに切る。
- ② こんにゃくは、湯通しなど下ごしらえしたのち短冊切りにする。
- ③ だし汁を鍋に入れてこんにゃくを5分ほどコトコト煮る。
- ④ トウガラシと★印の調味料を加えて、煮汁になじませながら、トウガラシが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、鯉節をかけて出来上がり。

HIMENO'S MEMO



☆鯉節のかわりに、カリカリに揚げたちりめんじゃこや、にんにくチップ°をまぶしてもアクセントになりますよ。



だしとの相性
バツグンです。