



# 「ししとうがらし」のプロフィール

[1]	分類名	ナス科トウガラシ属
[2]	学名	<i>capsicum annuum var. angulosum</i>
[3]	和名	ししとうがらし
[4]	外国語表記	(英) sweet pepper (仏) (独) (伊) (中) 青椒(チンチアオ)
[5]	原産地・伝播	同じ種類に属すると唐がらしは、メキシコが栽培起源です。紀元前6500～5000年には、すでに栽培が始まっていたようです。その後、アメリカ各地に広まり、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰り、ヨーロッパ全域にも伝わりました。
[6]	日本への伝来	16世紀に日本に持ち込まれた南米産の唐がらしを改良したものという説と、中国から持ち込まれた辛みの少ない品種が分化したものという説があります。関西では「青唐」とも呼ばれ、京都の特産野菜として知られる「伏見唐がらし」や「万願寺唐がらし」も、この系統です。
[7]	栄養学的特徴	種まで食べられるので栄養的な評価は高く、カロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンB群も含まれます。特にカロテンの含有量は、同じ種類のピーマンに勝るとも言われます。
[8]	主な用途	炒めものや揚げものなど油を組み合わせると、カロテンの吸収がよくなり、独特の青くさもやわらぎます。また、肉や魚の焼きものと一緒に焼き、青みに添えることも。丸ごと加熱すると破裂することがあるので、かならず実小さな穴や切り込みを入れます。
[9]	選び方	全体が鮮やかな緑色で、ピンとした張りつつやがあるものを選びます。ヘタが黒っぽいものは避けましょう。古くなると、果肉がかたくなります。
[10]	保存法	低温に弱いので、水気をとってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。



## 「ししとうがらし」の種類

香辛料として知られる唐がらしの一種ですが、辛みはほとんどありません。そのため、かつては「甘唐がらし」などと呼ばれていました。食べるのは若い緑色のものですが、熟してくると、唐がらし同様に赤くなり、果肉が少しかたくなります。

### ししとうがらし

ししとうがらし



甘味種の唐がらしで、分類としてはピーマンと同種です。5cm長さ前後の細長い実が特徴で、やわらかく、辛みはほとんどありません。ただし、栽培された環境によっては、辛みが出る場合があります。同じ系統の野菜に、京都特産の「伏見唐がらし」や、「万願寺唐がらし」などがあります。