

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 31/Aug/2015/vol.362



大和伝統野菜 紫とうがらし（奈良県産）”Murasaki togarashi” Purple sweet pepper

紫とうがらしは奈良市北東部の大和高原で昔から育てられてきた野菜です。見た目、黒光りしたごつい印象の姿かたちですが、見かけとは違い味は肉厚の辛くない唐辛子です。この紫とうがらしは、花も、茎もガクまでも紫色をしていて植物としても目を引きます。紫色はポリフェノールの一種「アントシアニン」が豊富に含まれていることを表していて、唐辛子としては珍しくもあります。今でこそそれは抗酸化作用があり、人の体にも良い成分として知られていますが、昔の人は夏の厳しい太陽の下でほかの野菜とはまた違う趣のとうがらしをいただくことで、無意識のうちに体を守る栄養素をいただいていたのでしょう。和食ではおひたしや、炒め物、天麩羅などが定番ではありますが、そのままの色を生かして細くスライスしてサラダでも面白いアクセントに、または、細かく切ってモザイクのようにお皿に飾っても綺麗です。熱を加えると濃い緑色に変化しますが、生食の食感や色を生かして利用するのも楽しいかもしれません。伝統野菜にはもともとそこの土壌に即し、その生態系にあったものが生き残っているといえますが、それを作り育ててきた人々の努力や愛情も含んで味わうことのできる奥深さがあるのです。