

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 8/July/2024/vol.788



高知の青とうがらし Green chili pepper from Kochi Prefecture

とうがらしは歴史的に見ても中国や韓国に導入されるよりも早く、1600年頃、南蛮貿易のポルトガル人によって日本に入って来たそうです。とうがらしの辛味成分として今や一般的にも知られているカプサイシンは、暑い地域ほど多く出現するそうで、南米原産のとうがらしは15世紀にコロンブスによってヨーロッパ各地へ持ち込まれたとき、冷涼な地域の特性により、辛くないとうがらしが発生したものが今日のパプリカやピーマンの元となったといわれています。今ではとうがらしと言えど、辛いものと甘いものに分けられているのも面白いものです。高知県は日照時間も長く温暖、山間地、平地など起伏にとんだ地形を利用して、年間通じてトウガラシの栽培が行われています。「しし唐」の生産量では日本一ともいわれている産地です。これからは何といても辛味のある「青とうがらし」が食材としても欠かせない季節。暑さや湿度で弱りがちな食欲を助けるのはもちろんの事、生の青とうがらしはなによりもそのフレッシュな辛味も風味も香りも味わっていただけます。ビタミンC、強い抗酸化作用のビタミンE、βカロテンも豊富で油で調理をした方が栄養素が体に吸収される率がより高くなります。見た目も艶々で美しい「青とうがらし」で、鬱陶しい季節を力強く乗り切りたいものですね。