

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)

シシトウ

栄養

体の免疫力を高めるβ-カロテンや、疲労回復や美肌に効果があるとされるビタミンCが豊富。骨の形成を促すビタミンK、塩分の排出を促し、むくみ予防にも役立つカリウムも多い。

体に良い食べ方

β-カロテンやビタミンKは、脂質と一緒に摂取すると吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物など油を使った料理が効果的。また、ビタミンCやカリウムは水に溶けやすいため、汁と一緒に食べられる煮びたしや焼きびたしなどもおすすめ。

保存方法

6、7本をまとめて、キッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫へ。保存期間の目安は3週間。冷凍保存の場合は、水洗いして水気をしっかり拭き取り、ラップに包むなどして冷凍庫へ。保存期間は約1ヵ月が目安。



生産者の声

舞鶴万願寺甘とう部会 武田敏和さん

取材協力:JA京都にのくに

シシトウはナス科の野菜でトウガラシの一種です。その中でも、私が作っているのは「京のブランド産品」や農林水産省の「地理的表示(GI)保護制度」にも認定されている特産品「万願寺甘とう」です。大正時代に京都府舞鶴市の万願寺集落で誕生したとされ、現在も栽培する地域を発祥の舞鶴市近隣に限定。徹底した品質管理の元で厳しい基準をクリアしたもののだけが全国へ出荷されています。こうして伝統を大切に受け継ぎ、守り育てている一人として、「ブランド野菜を作らせてもらっている」ということを常に忘れず、何事も丁寧に精魂込めて行っています。土作りにおいては、生育の安定性を試行錯誤する中で、ハウス栽培と並行して水耕栽培にも挑戦するなど、新たな取り組みにも力を入れています。

夏野菜なので、最盛期は7~9月頃。大きく肉厚で、辛みがなく甘みがあり、種が少ないのが特徴です。色々な調理法がありますが、旬の万願寺甘とうは、素焼きや素揚げにして塩やしょうゆのシンプルな味付けで召し上がっていただくのがおすすめです。

良いシシトウの選び方

緑色が鮮やかで、表面に適度なハリと光沢があるものを選びましょう。また、ヘタがしっかりしていて、みずみずしく、変色していないものが新鮮です。

「万願寺甘とう」公式ホームページ(<http://amatou.kyoto/>)はこちら▶



レシピ

シシトウを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ協力:ベターホーム協会

レンジde中華シシトウ

材料 (2人前)

シシトウ	1/2パック(50g)
炒りゴマ(白)	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

作り方

- シシトウはヘタの先を切り落とし、斜め半分に切る。また、Aは合わせておく。
- 皿にシシトウを並べ、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱する。

コツ 電子レンジで短時間加熱するため、ビタミンの損失を防ぎます。

③シシトウが熱いうちにAで和えて出来上がり。

コツ 熱いうちに和えることで、味が染み込みやすくなりますよ。



シシトウのチーズコーン焼き

材料 (2人前)

シシトウ	1/2パック(50g)
ホールコーン(缶詰)	20g
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- シシトウはヘタの先を切り落とし、破裂しないように切り目を入れる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、シシトウに焼き色がつくまで約1分炒め、塩、こしょうをふる。
- 耐熱容器に移し、コーンとチーズを乗せる。オーブントースターで4~5分、焼き色がつくまで焼いて、出来上がり。

コツ アルミカップに入れて焼くと、お弁当のおかずにもぴったり!

先生からのワンポイント

先端のくぼみが、獅子の口のように見えるため「シシトウガラシ」と呼ばれます。夏場の疲労回復に毎日でも取りたい緑黄色野菜の一つで、油と相性のいいビタミンが豊富です。さっと炒めて簡単に調理できる点も夏におすすめです。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06-6376-2601(受付は9:30~17:30) <http://www.betterhome.jp>
難波、神戸(三宮)、京都(四条烏丸)教室もあります。お好きなコースを1回から受講できるチケットも販売中!