

## 今月のテーマは ししとう(獅子唐) です !!

ししとうは、ナス科トウガラシ属の植物です。正式名称は「ししとうがらし(獅子唐辛子)」です。唐辛子には辛味のある辛味種と、甘味のある甘味種がありますが、ししとうは甘味種に属します。ししとうの旬は7~8月頃です。

### ししとうの栄養

ししとうには、**カプサイシン**、**βカロテン**、**ビタミンB6**、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**カリウム**などが含まれています。**カプサイシン**には、体内のエネルギー消費を促進させる効果があり、新陳代謝を活発にすることによって、ダイエット効果も期待できます。**βカロテン**には、老化防止や美肌効果があり、**ビタミンC**には免疫カアップ、疲労回復、ストレス解消、美肌効果、夏バテ防止効果が期待できます。ししとうを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 選び方のポイント

- 緑色が濃く、ツヤとハリがあって小振りなものを選ぶようにしましょう。
- やや黒みを帯びたような緑のものや、先端が細く尖っているもの、赤味がかり熟しているもの、種が極端に少ないものなどは辛い可能性があります。



### 調理のポイント

- 煮物やてんぷら、炒め物、蒸し料理など、いろいろな調理法で美味しくいただけるししとうですが、そのままの状態に加熱すると中の空気が膨張し破裂することがあるので、包丁で切込みを入れたり、よじなどで何箇所かに小さな穴を開けてから調理すると良いでしょう。

### おいしいごはん!

### えびたっぷり! ししとうのはさみ揚げ!

材料(2人分) ししとう…16本 えび…80g たまねぎ…20g  
小麦粉…適量 ゴマ油…適量 塩…適量

- ① ししとうは洗ってヘタを切り落とし、エビを詰めるための切込みを入れる。
- ② えびは、分量の半分を1cm幅に切り、残りの半分をみじん切りにする。たまねぎはみじん切りにする。切り終えたえびとたまねぎをボウルに入れ、まとまるように混ぜ合わせる。
- ③ 切込みを入れたししとうの内側に、②のタネがはがれないように小麦粉をふり、②のえびとたまねぎのタネを詰める。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、両面を焼き、最後にさっと塩を振る。
- ⑤ お皿に盛り付けて、出来上がり♪



ししとうのほのかな苦みと、えびのうまみがマッチして、お子様でも食べられる、ししとう料理です。おつまみにも最適です!

### ししとう 豆知識

ししとうの名前の由来は、先の部分が獅子の口のように見えるからという説があります。たしかに、獅子が歯を出しているように見えますね!



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード

