



かわさき地産地消推進協議会事務局



©中本竹護

川崎市経済労働局都市農業振興センター 農業振興課 TEL:044-860-2462

セレサ川崎農業協同組合 営農部 都市農業振興課 TEL:044-877-2114

※このハンドブックは味の素株式会社の研究成果を基に作成しています。



香辛子

kougarashi

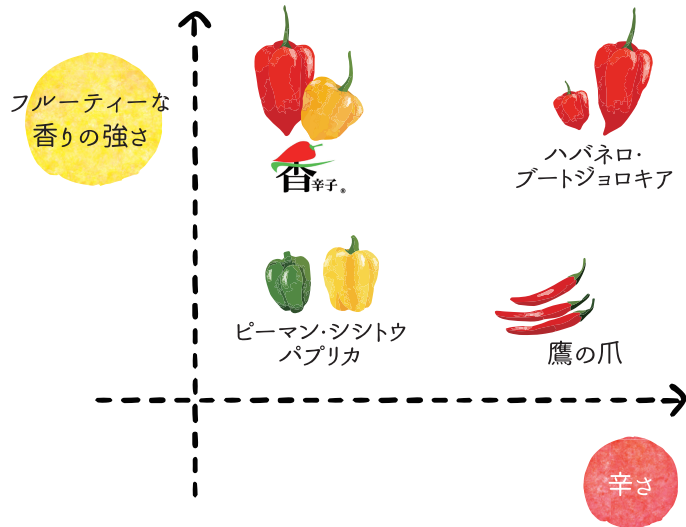
HANDBOOK

こうがらし
香辛子
ってなあに？

香辛子はフルーティな香りが特徴の
ハーブペッパーです！

燃焼力の高いハバネロや
ブートジョロキアから生まれた
香りがとってもフルーティで辛みが少ない
「食べられるハーブペッパー」です
辛みづけではなく
「フレーバー」としてイタリアン料理やお菓子
アイスなど幅広い分野でお楽しみいただけます。

香りと辛味の比較



香辛子が
生まれたきっかけ

香辛子は「川崎生まれ」なんです

「香辛子」は、もともとカプサイシンより

辛味レベルが1/1000の「カプシエイト」という成分を

サプリメント用に抽出することを目的として

味の素株式会社で品種改良されたハーブペッパーです。

ところが、たまたま果実を食べてみたところ

独特のフルーティな香りが感じられたのです。

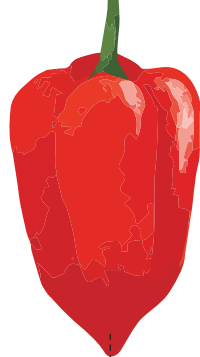
これが「香辛子」誕生のきっかけとなりました。

実はこの研究所は川崎市にあり

「香辛子」は川崎市で生まれた新種のハーブペッパーということになります。

生まれたばかりでまだまだ知名度が低いのですが

これから先、いろいろなレストランやお店で見かけるようになるかもしれません。



香辛子の機能性

からだに良いところがいっぱい

香辛子はハバネロやブートジョロキアといった唐辛子を親に持つため、非常に燃焼性に優れています。特に含有成分「カプシエイト」は、辛味が抑えられているのにもかかわらず代謝促進効果が抜群！各種ビタミンやカロテノイドも多く含まれているので栄養素もばっちり。あなたの健康的なからだづくりをサポートします。

トウガラシの栄養

- ✓カロテノイド 7.7mg (トマトの14倍)
 - ✓カリウム 760mg (乾燥アオノリと同等)
 - ✓ビタミンC 120mg (レモンの1.2倍)
 - ✓カルシウム 20mg
 - ✓ビタミンE 8.9mg (トマトの10倍)
 - ✓不溶性食物繊維 8.9g (ゴボウの2.6倍)
- 生果実100gあたり(ビタミン、カロテノイドはβカロテン当量)

岩井和夫・渡辺達夫 編 『トウガラシ 辛味の科学』(幸書房 2000年)

香辛子の 美味しい 食べ方

素揚げ

カロリーと揚げましょう。油との相性が良い香辛子は炒め物にも最適です。

サラダ

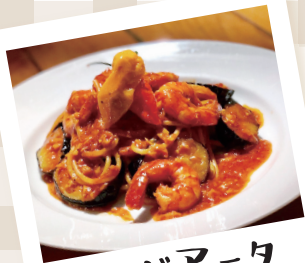
香辛子のフレーバーを楽しむには生で食べるのが一番！辛味は少なめな品種ですが、種を抜いた方がより辛味を抑えることができます。

アイスクリーム

意外にも合うんです！バニラアイスにみじん切りした香辛子を入れましょう。外国ではハバネロをアイスクリームに入れる食べ方があるそうです。

香辛子は生まれたてはやはや。皆さんでオススメの食べ方を見つけていきましょう！SNSへの投稿の際には、ハッシュタグ「[#香辛子レシピ](#)」をつけてくださいね！

香辛子 おうちご 飯レシピ



アラビータ
パスタ

材料 (1名分)

- ・パスタ 80g
- ・エビ 5尾、ナス 1本
- もしくは
- ・ベーコン 30g、ナス 1本

ゆで汁→水1リットルに対して
塩2% (20g)

オリーブオイル	50cc
A	[にんにく(みじん切り) 2かけ
	[香辛子 15g
トマトジュース	300cc
B	[ブラックペッパー 少々
	[塩 少々

作り方

-
- 1.フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ温まったらAの材料を入れてオリーブオイルに香りをつける
 - 2.トマトジュースとBの材料を入れ中火でよく混ぜ(乳化させる)次にエビとナスを入れる
 - 3.沸騰したゆで汁にパスタを入れゆで上がる4分前にあげる
 - 4.ゆでたパスタとゆで汁80cc程度をフライパンに入れ中火で混ぜながらパスタにソースを絡めていく
 - 5.パスタがお好みの固さになったらお皿に盛りつけて完成!



作り方

-
- 1.フライパンにごま油を入れて火にかけ温まったらAの材料を入れて軽く炒める
 - 2.豚肉をいれ、よく炒める
 - 3.野菜を入れ少ししんなりしたらBを入れ強火で水分が出ないように一気に炒める
 - 4.炒めたらお皿に盛りつけて完成!



回鍋肉
ホイコーロー

材料 (2名分)

- ・豚肉(バラスライス) 120g
- ・キャベツ 100g
- ・ピーマン 40g
- ・香辛子 20g
- ・ごま油 小さじ1

A	[長ネギ (5cm程度を粗みじん切りする)	小さじ1
	[ジョウガ(すりおろし)	小さじ1
	[豆板醤	小さじ1
B	[甜麺醤	大さじ1
	[しょうゆ	小さじ1
	[酒	小さじ1

※市販の回鍋肉の素でも代用できます。