

トウガラシ博士に聞く ぼたんこしょう

日本国内をはじめ、世界中のトウガラシを研究している「トウガラシ博士」こと信州大学准教授の松島憲一さんに、ぼたんこしょうについてお話を聞きました。

辛さとうま味と甘みを兼ね備えた「ぼたんこしょう」

ナス科トウガラシ属のピーマンに似た形のトウガラシで、ピーマンよりも高い抗酸化活性を持ち、辛み成分のカプサイシン、ピタミンA、ピタミンCのほかにも豊富なミネラルやフェノール類が含まれています。

▼トマトとぼたんこしょうのグルタミン酸含有量および糖度の比較分析

品目	グルタミン酸 (100g中)	糖度
トマト	232.0mg	5～7
ぼたんこしょう (成熟果実)	163.3mg	8.2

暑さと、連日の夜の寝苦しさ、睡眠不足で夏バテ気味を感じている人には、ピツタリの食材です。また、うま味成分であるグルタミン酸を多く含むトマトと比べても、ぼたんこ

しょうのグルタミン酸含有量はトマトより少し劣るものの、甘みは同等かそれ以上という分析結果が出ています。日本の辛みのあるトウガラシ在来品種の中で、香辛料用ではなく野菜用として使われる品種は他に少なく、とても特徴的なものです。

辛すぎて触れた部分がヒリヒリする



ぼたんこしょうの内部、種子の付いている白い胎座とそれにつながる隔壁の部分は特に辛みが強いので、調理する際には十分な注意が必要です。料理した手で、絶対に目を触らないようにしてください。また、肌の弱い方は、素手で触ると軽いやけど状態になることがあります。心配な場合は手袋の着用をおすすめします。

北信州と中越地域の山間部で似たトウガラシが栽培されている

新潟県の中越地方（長岡市山古志地域など）でも、ぼたんこしょうと

形や栽培環境が同じようなトウガラシが栽培されており、果実の形が神楽の獅子面に似ていることから、こちらは「かぐらなんばん」と呼ばれています。ほかにも、栄村の「しこしょう」や、小諸市の「ひしの南蛮」など、千曲川（信濃川）流域の山間部に似たようなトウガラシが分布して残っていることから、その昔、川を使った物流をしていた時代に交流があったものと考えられます。

また、上水内郡信濃町と中野市永江地区は斑尾山麓の隣同士で、古くから一部でぼたんこしょうの種をやりとりしていたそうです。信濃町での呼び名は「ぼたこしょう」または「ぼたこしょう」といい、中野市のぼたんこしょうと少し異なりますが、品種としては、ほぼ同じものと考えてよいでしょう。

地域の大切な文化を残すため

最近、ぼたんこしょうの人氣が高まり、南信など県内各地でも栽培し



信州大学大学院
農学研究科准教授
松島 憲一さん

ているという話を聞きますが、本場で作ったり食べたりするからその「伝統野菜」です。保存会の皆さんには、これからもより多くの方に本場の味を知っていただく取り組みを期待しています。

一方で、市民の皆さんには、「伝統だから守る」という堅苦しい考えではなく、「地元にこんなおいしいものがある」「おいしいから食べる」という感じで、ぼたんこしょうを楽しんでもらえればと思います。

私は、ぼたんこしょうが入った「やたら」が大好きです。夏野菜の一番おいしい食べ方ではないかと思いつつ、白いご飯だけでなく、そうめんにかける食べ方もおすすめです。

ぼたんこしょうを 購入できる場所



ぼたんこしょうは、道の駅ふるさと豊田の農産物直売所、もみじ荘、まだらおの湯などで販売しています。

また、例年7月下旬から8月上旬には、道の駅ふるさと豊田で「ぼたんこしょうまつり」が開催され、ぼたんこしょう料理の試食や販売が行われます。（開催日時など詳しくはお問い合わせください）

潜入！ 「ぼたんこしょう味噌」製造現場

保存会の会員が立ち上げた「ぼたんこしょうファーム 有限責任事業組合」では、加工場をつくり、規格外品を使った加工品の製造を行っています。主力商品の「ぼたんこしょう味噌」は、地域の各家庭で昔から作られている辛味噌を商品化したもの。おいしさの秘密を探るため、製造現場に潜入してきました！

製造工程

1・2_出荷できない規格外のぼたんこしょうの緑の実と、完熟して赤くなった実を洗浄し、機械を使って細かくみじん切りにする。3・4_大なべで炒め煮し、中野市産の味噌を加え、砂糖と細かく切った自家栽培の青ジソ、鰹節を加える。5_専用の機械で袋詰めする。6_封をして殺菌し、ラベルを貼って完成。



ぼたんこしょう料理を 食べられるところ

まだらおの湯（食堂）

住 永江 8156-649
 ☎ 0269-38-3000
 営 午前 11 時～午後 6 時 30 分
 休 火曜日

※提供時期は 7 月下旬から 8 月下旬ごろまで



ぼたんこしょうの丸焼きと揚げ茄子

道の駅ふるさと豊田（食堂）

住 永江 2136
 ☎ 0269-38-2277
 営 午前 10 時～午後 5 時 30 分
 休 水曜日

※提供時期は 7 月中旬から 9 月中旬ごろまで



やたら丼

季節料理 和喜多

住 中央 1-10-4
 ☎ 0269-22-5127
 営 午後 5 時 30 分～ 10 時 30 分
 休 月曜日

※提供時期は通年



ぼたんこしょうつくね



ぼたんこしょうを 使ったオススメレシピ

郷土料理「やたら」

名前の由来は、やたらに刻み、やたらにうまいから！？
 夏野菜の香りとピリ辛が食欲を誘う生野菜のふりかけ



<材料（4人分）>

・ぼたんこしょう 1 個 ・みょうが 4 個
 ・大根みそ漬け 30g ・丸なす 1/3 個

<作り方>

① 材料をみじん切りにします。
 ② ボウルに①を入れ、食べる直前によく混ぜ合わせて出来上がりです。熱々のご飯にのせてお召し上がりください。

※みそ漬けがない場合はしょうゆを適量かけてお召し上がりください。

※きゅうりや大葉などを加えるのもオススメです。

ほかにも斑尾ぼたんこしょう保存会のホームページ（右記QRコード）にレシピを掲載しています。

