

みどい生活の楽しみ⑧ - 食べても素敵な トウガラシ 韓流おかわり? -

☆韓流とトウガラシ☆

ここ数年、韓流の映画やドラマが次々と放映されてきました。それをきっかけに韓流に興味をお持ちになった方も多いと思います。韓流ブームではもちろん「冬のソナタ」が有名ですが、昨年末に最終回を迎えた「チャングムの誓い」も、とても人気があったようです。そして「チャングムツアー」と称して、韓定食（朝鮮半島の王侯貴族の食事）を食べ歩くグループもあります。韓流の恋愛事情だけでなく、当時の朝鮮半島での食文化が細かく再現されていることも人気の秘密であったのでしょうか。そこで、今回はお隣の国、韓国に興味を深めるために韓国料理に挑戦してみましょ。韓国料理とって思い浮かぶのは、焼肉、キムチ、ビビンパ…キムチ鍋を楽しめる方は多いと思います。じつは、家庭で簡単に作れるものもあってあります。トウガラシの辛味成分はカプサイシンと呼ばれ、食欲を増進し、血行を良くして体を温めてくれます。寒い季節にぴったりです。この冬は、キムチ鍋だけでなく、食卓にもう一品、韓流料理をぜひ加えてみてください。

ところで、「チャングム」をご覧になられて気づかれた方も多いと思いますが、私たちが日常で口にする野菜や果物のほかに、様々な食材が使われています。けれども、現在の韓国料理として思い浮かぶ、真っ赤で辛い料理はドラマの中では出てきませんでした。実は、その時代の朝鮮半島にはトウガラシはまだなかったのです。今ではトウガラシのはいっていないキムチなんて考えられませんが、その歴史は案外短かったのです。いったい、トウガラシはいつごろから使われるようになったのでしょうか。

☆チョレギサラダ風タコきゅうりのつくいかた☆

材料

ゆでタコ（生食用のもの）150g、きゅうり1本、青ネギ1～2本、ニラ1/4把、コチュカル（韓国粉トウガラシ）大さじ1、んにく2～3片、タシダ（韓国の牛タシの素、その他のうまみ調味料でもOK）大さじ1、塩 適量、砂糖 小さじ1、ゴマ油 大さじ1、白ゴマ 適量、食酢 大さじ4～5

つくりかた

- ①タコは、一口サイズに切ります。できあがり水っぽくならないように、ペーパータオルに包んで余分な水分を除いておくとういでしょう。
- ②きゅうりは筋状に皮をむいて、シマシマにしておきます。シマシマにしたきゅうりは味がなじみやすく、残った皮の部分の緑色と実の黄緑色が見た目にもきれいです。そしてタコと同じくらいのサイズに切って、ペーパータオルに包んで水切りをします。
- ③ネギは小口切りにします。ニラは3cmくらいに切ります。
- ④タコときゅうりを混ぜ合わせ、ネギ、ニラ、すりおろしたんにく、ゴマ、ゴマ油、砂糖、塩、タシダ、酢、コチュカルを加え、手でよくかき混ぜます。味付けは、あくまで目安です。味見をしながら、調味料分量を調節して自分の好みの味に仕上げてください。

辛くて甘い、韓国トウガラシ（コチュ）をつかった料理に挑戦してみましょ。



☆トウガラシいろいろ☆

トウガラシはナスやトマトと同じナス科の植物の仲間で、中央アメリカに生育していました。現在ではたくさんの種類がありますが、もともとはCapsicum annumという植物です。15世紀末にコロンブスがアメリカ大陸に到達して、それを本国へ持ち帰りました。そして、それから100年もしない間に世界各地に広まりました。これは植物が広がるには驚異的な速さだといえます。トウガラシにはそれだけ人々を魅了する力があつたのでしょうか。そして、広まった先々の地でトウガラシは色々な発展を遂げるのです。

世界に広まっていったトウガラシの仲間ですが、いったいどのようなものがあるのでしょうか。大きく分けてトウガラシには辛味の強いものと、生食できる甘トウガラシがあります。前者は、タカノツメをはじめハバネロ、そして韓国トウガラシ（コチュ）があります。甘トウガラシに数えられるピーマンやパプリカ、シシトウなどは野菜として食されてきました。日本では辛味の強いタカノツメを加工して一味トウガラシにしたり、芥子（けし）や山椒（さんしょう）などと混ぜて七味トウガラシにしたりして使われています。韓国トウガラシは、辛味もありますが甘味も感じられるトウガラシです。

☆トウガラシを育ててみよう☆

トウガラシにはゴシキトウガラシなどの観賞用のものもあります。実の色は多彩で赤色、黄色、最近では濃い紫色の実の種類も出てきています。葉の色も緑色だけでなく暗褐色の葉の品種も登場しました。またトウガラシの花は、白くて小さくとても愛らしい表情を見せてくれます。鑑賞期間が長いのも魅力的です。トウガラシは比較的栽培しやすい植物です。日当たりが良く水はけの良い肥沃な土壌を好みます。他の草花と同じ鉢に植え込んで一緒に育てることもできます。夏から秋の庭やガーデニングに大活躍できる素材です。

けれどもお勧めしたいのは、やはり食用にも利用できる種類です。トウガラシはたくさんの実をつけますので、1株あれば1家族で楽しめます。今では、シシトウなどの甘トウガラシやタカノツメだけでなく、あまりなじみのなかった韓国トウガラシや、沖縄の小粒で辛いシマトウガラシも園芸店やホームセンターで簡単に入手できます。冬の間は来春からのガーデニングのプランをゆっくり考えられる良い時期です。トウガラシたっぷりの料理を食べながら、来夏の収穫を目指してトウガラシをみなさんのガーデンプランに加えてみませんか。

大阪テクノ・ホルティ園芸専門学校 高橋ちぐさ