



# 杉谷とうがらし

## くの字に曲がってはいるが味は良し

甲賀市甲南町杉谷地区で江戸時代から栽培されてきた伝統野菜。ナス目ナス科トウガラシ属に属する甘とうがらしの一種。中央でくにやりと曲がったユニークな「く」の字形。万願寺とうがらしより小ぶりで実が軟らかくてみずみずしい。辛みの素になるカプサイシンを含まないため、甘みがあり、生でも食べられる。緑色が濃すぎず薄すぎず、色むらやしわの少ない、ピンと張ったものがとりわけおいしい。

自家用に細々と作り続けてきた生産者から種を集め、2000年頃から本格的に栽培がスタートした。地域では生でサラダに入れたり、直火で焼いたりするほか、炒めた後、塩昆布と炊いた炒め煮などもよく食べられている。

### トリビア

栽培に手間がかかり、形がふぞろいで流通に乘りにくく、地元で消費する程度であった。現在も杉谷なすび、杉谷うりとともに、杉谷伝統野菜として熱心に栽培されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ 炒める	◎ 焼く
◎ 炒め煮	

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で、水分が抜けないよう新聞紙などに包んで保存する。果梗（軸）がついたままの方が、鮮度が保てる。

| 栄養成分 |

ビタミンCやカロテンが豊富で、カリウムやビタミンB6も多く含む。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、油で炒めると効率よく摂取できる。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター  
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒