

パプリカ

- paprika

鮮やかな赤色と香ばしい香り

別名 :ピメント、甘唐辛子、ハンガリアンペッパー
科目 :ナス科トウガラシ属・多年生草本
利用部位 :果実
主産地 :南アメリカ、スペイン、ハンガリー



スパイス学

□野菜のパプリカとは別種で、唐辛子の一種ですが辛味はなく、主に料理や加工食品の着色に使用されます。

□カプサイシンの辛味はなく、色素成分は「カロテノイド」、主成分は「カプサンチン」。カロテノイドは油溶性のため、油を介在させることでしっかりと色付きます。

エピソード

パプリカに含まれる栄養素の中で特に多いのが“ビタミンC”です。

—1937年にハンガリーの生理学者セントジェルジ・アルベルトがパプリカに含まれるビタミンCを発見し、ノーベル化学賞を受賞したという有名なエピソードがあります。

おいしい利用法

★ハンガリー料理に欠かせないスパイスで、牛肉の煮込み料理「ハンガリアングヤーシュ」は有名。

★チーズや卵、ポテトなど淡色の料理に鮮やかな彩りを加える。

