

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第25回 トウガラシ

第25回

コンビニに並ぶ激辛スナックやインスタント食品、人気のイタリアンや中華、エスニック料理、そして毎日の食卓に並ぶ料理まで、日本人の食生活には欠かせないトウガラシ。そのスパイシーな刺激には、体を元気にする秘密が隠されていた。

「高麗胡椒」「南蛮胡椒」「蕃椒」「唐辛子」と、日本の呼び名はどれも海外から渡来したことを示している



トウガラシには甘味型、辛味型、中間型がある。ピーマンやパプリカも仲間なんだよ



医薬品

皮膚を刺激し温める効果のあるトウガラシ。トウガラシチンキや生薬のバンショウが、筋肉痛、神経痛などの外用薬や温湿布に使われている



加工食品

トウガラシを使った加工食品は日本でも大人気。また、中国のラー油やアメリカのタバスコ、タイのチリソース、イタリアのペペロンチーノオイルなど、さまざまな調味料が世界各地にある



トウガラシがもたらした食の革命
トウガラシが世界の食文化に与えた影響は計り知れない。刺激的な辛さで知られるタイ料理やインドのカレー、中国の四川料理、韓国のキムチ、イタリアのバスタ、日本の明太子など、世界各地の郷土食に香辛料として広く使われている。トウガラシは生命を維持するために食べるそれまでの食事を、楽しみ味わつものへと変え、各地の食文化を花開かせた立役者なのだ。
トウガラシが原産地の中南米から世界各国に広まったのは15世紀末、人間の食文化の歴史の中では最近だ。きっかけはコロンブスが新大陸からヨーロッパへ持ち帰ったこと。当時高価だったクロコシヨウの代用品として、ヨーロッパから世界各地へ瞬く間に広まった。
特に、インドで多く栽培、消費され、またさまざまな品種が育成された。アフリカ大陸にはポルトガルやアラブの商人が伝え、今日ではトウガラシの主要な産地となっている。

日本へは16世紀半ばにポルトガル人によって伝えられたという説が有力だ。そして17世紀初旬には、日本の伝統的な薬味である七味唐辛子が売り出されていた。

辛味の正体はカプサイシン

トウガラシの特徴であり魅力となっているのはその辛味。マイルドなものからホツトなものまで品種もいろいろあり、料理に独特の風味を加えるとともに、人間の味覚を刺激している。

この辛味の正体はカプサイシンと呼ばれる成分。カプサイシンは内服すると消化器に刺激を与え、唾液や胃酸分泌を促進させ、食欲増進、強壮などの効果がある。また外用では皮膚を刺激して体温を上昇させ、神経痛や筋肉痛、関節痛、凍傷などに効く。東南アジアやインドでは、トウガラシを医薬品として利用する民間療法があるという。

近年は体脂肪の燃焼、便秘の解消、新陳代謝の促進などの効果が注目され、ダイエット食品や育毛・養毛剤などにも使われている。ほかにも抗菌作用、コレステロールの低下、発ガン抑制などが報告されており、世界中で研究が進められている。



「鷹の爪」は日本で最も辛い強い赤トウガラシのこと

健康&コスメ

血行を促進し体を温めるトウガラシの効果を利用した商品は種類も多い



ダイエット食品

血行をよくし、新陳代謝を促し、脂肪を燃焼させるカプサイシンに注目したダイエット食品も多く作られている



中南米のトウガラシは色も辛さも多種多様

コロンブスがアメリカ大陸を「発見」する以前から、中南米の人々はトウガラシを栽培し、食用に利用していた。人々はトウガラシをパンやイモにつけて食べ、魚や鳥の味付けに利用していたという。中南米ではトウガラシは食生活には欠かせない存在であり、今も野生種から栽培ものまでさまざまな種類が利用されている。通常の1000倍もの辛さを持つといわれるハバネロも、彼らにとっては一般的な食材だ。



アンデスではふかしたジャガイモにロコトと呼ばれるトウガラシをつけて食べる