



DATA

■お問い合わせ先
JA秋田みなみ 営農経済部
TEL.0185-46-2311
FAX.0185-46-3219
http://www.ja-akitaminami.or.jp

天ぷらだけじゃない! つまみ!
シシトウ クッキング

- シシトウのベーコン焼き
- ①ししとうは熱湯でさっと茹でて冷水にとり水気を切る。ベーコンは長さを半分に切る。
 - ②ししとうにベーコンを巻き、巻き終わってから楊枝にさしていく。
 - ③フライパンに油を熱して焼き、塩・コショウをする。カットレモンを添えれば完成!



ほかにも、ご飯や冷ややっこにのせると美味しい「ししとう味噌」、「ししとうのつくだ煮」もおすすめ! 大きいししとうは、そのまま塩をふって焼いても酒の肴になりますよ!



JA秋田みなみ シシトウ

シシトウの天ぷらが大好きです。でも、どんなふう
に実を結ぶのか見たことがありません。「ピーマン
みたいなのかな?」と想像していますが、
探険隊のみなさんお願いします!



シシトウはピーマンに似ていますが、仲間ですか?
シシトウはピーマンやパプリカ、唐辛子と同じナス科トウガラシ属です。唐辛子の甘味種がピーマンで、ピーマンの小果種(果実が小さい種類)をシシトウと呼んでいます。根がしっかり張って、収穫量が多い野菜です。

栽培で気を付けていることは?
JA秋田みなみ管内でシシトウの栽培に取り組んでまだ2年目です。生産者は4人と少ないですが、ハウスで手間をかけて育てている分、昨年より今年が良い品質のものが収穫できています。シシトウは6月の定植後、どんどん枝葉が広がっていくので、脇芽をかいてハウス内の風通しを良くすることが大切。主枝から勢い良く伸びている4本を残し、それらを上から紐で吊って、実が付きやすいように圃場を作っていきます。

収穫のピークが夏場のため、ハウスの中での作業は結構大変ですね。定植から1カ月ほどでは6cmほどに生長し、収穫が始まり、11月中旬まで続きます。葉の陰に隠れている収穫期を迎えたシシトウを取り残さないよう注意が必要です。生長期には一日に5mm~1cmも大きくなるので、毎日ハウスに通い収穫しています。

厚いシシトウの見分け方を教えてください。
当JAでは6~7cmほどの長さで曲がっていないものを収穫し、100gずつ袋詰めして出荷しています。濃いグリーンでツヤがあり、張りのあるものが良いでしょう。ヘタがピンとっていて、切り口が変色していないものが新鮮です。しかし、先端がとがっているものは辛味が出やすいので要注意です。辛くなる原因のひとつは水不足と言われていますので、生産者側でも日々注意して栽培しています。もともと暑いところで育つ植物なので、比較的暑さには強いですが、先端がライオンの頭に似ていることから獅子唐と呼ばれるだけあって、良く見るとひとつひとつ違った顔をしていて面白いですよ。

これからの目標は?
シシトウはナス科の作物なので、連作障害に気を付けなければなりません。軽量なので女性や高齢者でも収入に繋がっていくことができるという利点があります。栽培をスタートさせた理由のひとつが、生産者の「是非やってみたい」という強い希望があったからです。シシトウの生産振興を図りながら、生産者の収入に結び付く農業と一緒に盛り上げていきたいですね。

●シシトウがナス科なんてビックリでした。天ぷらだけではなくいろいろな調理してみますね!



1「2年前の春にシシトウの研修に参加して、3人の仲間とスタートしたんですよ」と生産者の三村久仁子さん。現在、約80本のシシトウを栽培。2袋詰めされたシシトウ。ツヤツヤした緑色が美しい。3受粉が終われば小さなシシトウが顔を出す。不思議なことに、花びらが5枚と6枚のものがあるという。4獅子の頭に見える…かな。5主枝から勢い良く伸びている4本を残す。6三村さんのハウス。枝を紐で吊り、天井部分へ生長を導く。根元の風通りが良くなり温度管理がしやすくなる。

