

わがまち食&レシピ:奈良阪町のひもとうがらし /奈良

◇炒め物にも天ぷらにも

暑い時期には欠かせないトウガラシ。「ひもとうがらし」は県が「大和の伝統野菜」の一つに指定し、特産品としてアピールしている。奈良市奈良阪町の農業、辰己直大さん(31)は「奈良の食に欠かせない基本の野菜」と栽培を続け、奈良市・三条通の農協のアンテナショップなどで販売している。【熊谷仁志】

ひもとうがらしは、辛みトウガラシとシシトウの雑種から生まれたとされる。直径5ミリ、長さ10～15センチほどで、ひものように細いトウガラシだ。

吉野や伊勢、伊賀方面への交通の要衝、「奈良の北の玄関口」として栄えた奈良阪地区。辰己さんによると、昔は各家庭の畑で自宅用に少しずつ栽培されていた。炒めたり、てんぷらにしたり、食べ方はさまざま。「京野菜」の万願寺トウガラシなどと比べて栽培は難しく、天候の変化に敏感。油断すると、実が硬くなり、辛くなってしまう。

辰己さんは、奈良女子大の「奈良の食プロジェクト」に協力している。学生は週一回、辰己さんの畑を訪れて農作業を体験。レシピを考え、8月7日開催の体験型食育イベントで、実際に野菜を収穫・調理した。

辰己さんは「栽培の難しさは、奈良の新しい食文化を想像する上で力になると思う。頑張って栽培を続けます」と意気込む。

◇黒米と大和野菜のドライカレー(4人分)

(1)赤パプリカ(5分の4個)は5ミリ角、タマネギ(2分の1個)はみじん、ひもとうがらし8本は1センチの長さに切る。トマト1個は湯むきし、ざく切りに。

(2)フライパンで紫とうがらし8本をオリーブオイル(大さじ1)で炒め、取り出す。

(2)合びき肉200グラム、タマネギの順に炒め、火が通ったら、すりおろしニンニク5グラム、塩小さじ2分の1、甘口カレールー1かけを加え、さらに炒める。

(3)パプリカ、ひもとうがらし、トマトを入れて軽くまぜ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする。

(4)とろみがついたら、ケチャップ、ウスターソース各大さじ1で味を整え、火を強くして、よくかきまぜながら水をとばす。

(5)ごはん(4人分米160グラム、黒米大さじ4分の1)を皿に盛り、カレーをかける。コーンを散らし、紫とうがらしを添える。

(C)奈良女子大「奈良の食プロジェクト」2010

・mamaごはん：ギャルママが子どもと一緒に「ほんだし」工場見学と料理体験イベント

毎日新聞 2010年9月2日 地方版