



とうがらしの実、花

しゅん なつ がつ がつ  
・旬：夏(8月～9月)

おお ふく えいようそ  
・多く含まれる栄養素

ビタミン C やビタミン E が豊富に

ふく  
含まれています。

から たんい  
・辛さの単位

とうがらしの辛さを表す単位として

スコビル値が使われます。これはとう

がらしをエキスにし、その辛さを感じ

なくなるためには何倍の砂糖水に溶か

さないといけないかを表す単位です。