



とうがらしの実、<sup>み</sup>花<sup>はな</sup>

・旬：<sup>しゅん</sup>夏<sup>なつ</sup>(<sup>がつ</sup>8月<sup>がつ</sup>～9月)

・<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれる<sup>えいようそ</sup>栄養素

ビタミン<sup>シー</sup>C やビタミン<sup>イー</sup>E が<sup>ほうふ</sup>豊富に

<sup>ふく</sup>含まれています

・<sup>から</sup>辛さの<sup>たんい</sup>単位

とうがらしの<sup>から</sup>辛さを<sup>あらわ</sup>表す<sup>たんい</sup>単位として

スコビル<sup>ち</sup>値<sup>つか</sup>が使われます。これはとう

がらしをエキスにし、その<sup>つら</sup>辛さを<sup>かん</sup>感じ

なくなるためには<sup>なんばい</sup>何倍の<sup>さとうみず</sup>砂糖水に<sup>と</sup>溶か

さないといけないかを<sup>あらわ</sup>表す<sup>たんい</sup>単位です。

