


はじめての HANDY BOOK OF SPICE


スパイス便利帖



毎日の料理が
ぐんと楽しくなる!!

ペッパー、シナモン、クミン、
オールスパイス、ガーリック……。
基本のスパイス40種類に加えて
ミックススパイス17種類を掲載!!
スパイスを使った世界のレシピも
紹介します◎



CHAPTER 

スパイス 図鑑

スパイスを使いこなすために、
それぞれの歴史や特徴、
効果的な使い方を知っておこう！

基本のスパイス
40
種類

OREGANO

オレガノ

「喜びのハーブ」
イタリア料理には外せない



▲生のオレガノと、乾燥させたオレガノ。乾燥させると香りが強くなるため、料理には後者を使う。

シ

ソ科ハナハッカ属のなかでも、特に知名度の高いオレガノ。古代エジプトや古代ギリシャをはじめ、食用や薬用として古くから利用されてきたハーブの一つで、

気候や土壌、野生種や栽培種などによってさまざまな種類があり、香味も異なる。ギリシヤ地方の山野に多く自生し、その名前は、ギリシヤ語で「喜びの山」を意味するオリガナムを語源とする。そのため、結婚式をはじめとする冠婚葬祭の儀式にも使われていたという。

通常、料理には乾燥させた葉を用いるが、最大の特徴はほろ苦さを伴った清涼感のある独特な香り。成分の一つであるカルバクロールという化合物を含有した精油が、特有

の香りを発しているのだ。そのため、植物そのものよりも発する香りを「オレガノ」と呼ぶことが多い。

また、古代ローマの美食家として有名なアピキウスが、「おいしいソースには欠かせないスパイス」と称したように、現代でも、トマトケチャップやウスターソースなどによく使われる。特に、ピザソースには欠かせない材料として知られ、イタリア料理では定番のスパイスとなっている。

DATA

- 🔥 学名 … *Origanum vulgare*
- 🔥 科名 … シソ科 / 多年草
- 🔥 別名 … ワイルドマジョラム、ハナハッカ (花薄荷)
- 🔥 原産地 … 地中海沿岸
- 🔥 利用部位 … 葉、花穂
- 🔥 用途 … 料理、お茶、美容、クラフトなど
- 🔥 効能 … 発汗、殺菌、老化予防、鎮痛、消化促進、消臭など



葉を煎じたオレガノティー。消化の促進を助けるとして、古くは薬局でも薬として売られていた。



特徴

「ワイルドマジョラム」という別名があるように、香りや味、姿が同じシソ科のマジョラムと似ているが、オレガノの方がより香りが強く野生的で、甘味は若干少ない。



効能・効果

「天然の抗生剤」といわれるほど強い抗感染作用があり、ビタミンやミネラルが豊富なオレガノ。風邪や気管支炎のほか、消化不良や腹痛、疲労にも効果があるという。しかし、薬効が強力なため、適切な使用量を守り、妊娠中は使用を避けた方がよい。



どんな料理に使う？



【左】ピザには欠かせない。【中】パンにトマト、オリーブ、チーズ、オレガノをトッピングしたクロスティニー(イタリアの前菜料理)。【右】油、酢、オレガノ、パセリ、ガーリックなどを混ぜたアルゼンチンのソース「チミチュリ」。トマトやチーズと相性が良いオレガノは、イタリアやギリシャをはじめとする地中海地方の料理によく使われる。特に、ピザには欠かせないスパイスとして知られるほか、オムレツやサラダドレッシングに加えて香味を楽しんだり、ビーフシチューやマトン料理で臭み消しに使用したりする。また、メキシコ料理で多用されるチリパウダーにも不可欠なスパイスで、チリコンカンなどの料理には必ず使われている。なお、オレガノと似た香りを持つマジョラムとの併用は避けること。

COLUMN

オレガノのアロマオイル

オレガノの香りにはリラックス効果があるとされ、古代エジプトでは湯船に入れたり、古代ギリシャでは死者の魂を鎮めるために墓地に植えたりと、古くから利用されてきた。オレガノのアロマオイルは少し苦味のあるスパイシーな香りです。特に、精神的な疲れが溜まっている場合におすすめ。また、オイルでのマッサージは、ねんざや肌トラブルにも効果があるとされています。



その他の利用方法

丈夫で育てやすいオレガノは、キッチンハーブや園芸用としても最適。春か秋に種をまくと、2年目から花を咲かせるようになる。大きくなりすぎることもなく耐寒性も強いが、その反面、夏の湿気には弱いため、風通しの良い場所に植えるとよい。



オレガノの花。可愛らしい紫色の花を咲かせる。

CURRY LEAF

カレーリーフ

カ

カレーリーフ（カレーツリー）

カレー料理には欠かせない
カレーの香りを持つ葉



▲カレーリーフと果実。果実は熟すと黒くなる。

ヒ マラヤ山麓や南インド、スリランカに自生し、

インドでは自家栽培をしている家庭も少なくないというカレーツリー。その葉は特にカレーツリーと呼ばれ、名前の通り、カレーと柑橘類を足したような、スパイシーな香りを持つ。かつては原産地에서만使われていなかったが、インドを植民地統治していたイギリスによって、イギリスの支配下にあったほかのアジア地域にも広がっていった。

特に、南インドやスリランカでは、カレーなどの料理の香り付けとして用いられており、南インド料理には欠かせない材料の一つとなっている。また、身体を冷やす効果があるため、解熱剤として使われることもあるという。



特徴

カレーと柑橘類を足したようなスパイシーでオリエンタルな香りが特徴。乾燥させた葉は風味が弱くなるので、使用する直前に枝から採取するとよい。



どんな料理に使う？

スパイスの効いた肉料理や、ほかのスパイスとブレンドして、豆類と炒めて使う。インドカレーには欠かせない材料で、これを用いるだけで本格的な味になる。

▶ほかのスパイスとブレンドして使うとよい。



DATA

- 🔥 学名 … Murraya koenigii
- 🔥 科名 … ミカン科 / 常緑低木
- 🔥 別名 … カレーツリー、オオバゲッキツ (大葉月橘)、ナンヨウザンショウ (南洋山椒)
- 🔥 原産地 … スリランカ、インド
- 🔥 利用部位 … 葉、果実、花など
- 🔥 用途 … 料理、薬用など
- 🔥 効能 … 食欲増進、解熱、消化促進、強壮、殺菌など

SAFFRON

サフラン



一つ一つ手摘みで収穫される
最高級スパイス

▲サフランの花とサフラン。1本の雌しべの先端が三つに裂けて3本になっている。

ア

ラビア語で「黄色」を意味する言葉「ザアフラン」を由来とするサフラン。利用するのは乾燥させた糸状の雌しべで、一つの花にある三本の雌しべを手作業で収穫するため、非常に手間と

時間がかかる。それゆえ最も高価なスパイスとして知られ、バナラの10倍、カルダモンの50倍もの値が付く。

もともとは西アジア原産だが、ギリシャで最初に栽培されたと考えられており、東地中海地方の古代文明の記録にも登場する。古代ギリシャでは染料として珍重され、その鮮やかな黄色は、王族だけが使うことを許される「ロイヤルカラー」となっていた。

中世においても、高価なスパイスであり着色料だったサ

フラン。ヨーロッパでは偽造品や混ぜ物の入った品が出回り、それを売った者は死刑を喰む火あぶりなどの極刑に処せられたという。その後、近代に入り合成染料が開発されると、染料としての価値はなくなったが、料理の香り付けや色付けとして重宝されている。日本には江戸時代に漢方薬として伝わり、明治一九年には栽培を開始。明治三〇年には商品化され、輸出できるまでに市場は大きくなっていった。

DATA

- 🔥 学名 … *Crocus sativus*
- 🔥 科名 … アヤメ科 / 多年草
- 🔥 別名 … 薬用サフラン
- 🔥 原産地 … 西南アジア、地中海沿岸
- 🔥 利用部位 … 花(雌しべ)
- 🔥 用途 … 料理、染料、クラフト、美容など
- 🔥 効能 … 鎮静、婦人病予防、発汗、抗うつ、老化防止、血行促進、鎮痛など



薄紫色が美しいサフランの花。茎はあまり伸びず、地面に近い場所で花を咲かせる。



特徴

消毒薬に似た独特の香りと、若干の苦味を持っている。色付けに使う際は、そのままではなく、サフランを水に溶かして黄色く発色させてから使用する。



効能・効果

サフランの黄色い色素成分であるクロシンは、中枢神経の活性化や記憶力増進に効果的だとされている。また、古くから婦人病に効き目があるとされており、更年期障害や月経困難症、冷え性、生理痛などの予防・改善に使われてきた。



どんな料理に使う？



【左】スペイン料理を代表するパエリア。【右】スウェーデンの「ルッセカット」。12月13日の聖ルチア祭で食べられるパンで、サフラン入りの黄色い生地をS字型にし、レーズンを飾って焼く。【下】イランで紅茶を混ぜる際に使う、サフラン入りの砂糖「サフラン・ナバット」。

色付けのためだけであれば、ターメリック(ウコン)やサフラワー(ベニバナ)でも代用できるが、サフランのほのかに香

る上品な香りは、唯一無二のもの。この独特の香りは魚介系の料理とよく合い、スペインのパエリアや南フランスのブイヤベース、イタリアのリゾットなどには欠かせないスパイスとなっている。これ以外にも、イギリスのサフランケーキという焼き菓子や、フランスのシャルトリューズなどのリキュールにも用いられている。なお、サフランの色素成分は油に溶けないが、湯で溶かすと鮮やかな黄色と香りを楽しむことができるほか、料理の最後に仕上げとして使うと、香りが逃げずに効果的だ。

COLUMN

サフランが高価な理由

サフランの収穫は、開花期間である15~20日間の間に、人の手によって一つ一つ手摘みで行われる。1本の花から採れる量が非常に少なく、1kgのサフランを収穫するには約17万本もの花が必要となるため、数あるスパイスのなかでも群を抜いて高価なのだ。

現在、世界のサフランの90%を生産している国はイランだが、そのなかでも、ホラサン地方のものが最高級品とされている。



その他の利用方法

サフランに湯を注いだものはサフランティーといい、トルコをはじめ、世界各国でハーブティーとして飲まれている。体内の毒素を排出するデトックス効果があるとされており、慢性疲労や高血圧、高コレステロールなどの症状にも有効だと考えられている。



サフランティー。

STAR ANISE

スターアニス



▲スターアニス。樹齢6年を過ぎたころから果実を付けるようになり、以後100年以上も果実を付け続けるという。

中国料理に欠かせない
星の形のスパイス

中

国南部原産の常緑高木であるスターアニス。

スパイスとして利用するのは果実を乾燥させたもので、中国を代表するミックススパイスである五香粉(ウーシヤンフェン)をはじめ、中国料理には欠かせないスパイスの一つとなっている。

英語名のスターアニスとは、果実が星型であることから、アニスに似た独特の甘い香りを持つことに由来する。日本や中国で八角や大茴香(だいじょうこう)と呼ぶのも、その香りが茴香(フェネル)に似ていて外観がより大きく、八つの角を持つためだ。かつては中国を中心に、原産地域や中国人の移住先でしか使われていなかったスターアニスが、イギリスの船乗りによってヨーロッパに伝わっ

DATA

- 🔥 学名 … Illicium verum
- 🔥 科名 … シキミ科 (モクレン科)
／常緑高木
- 🔥 別名 … トウシキミ、ハッカク(八角)、
ダイウイキョウ(大茴香)
- 🔥 原産地 … 中国南部
- 🔥 利用部位 … 果実
- 🔥 用途 … 料理、薬用、クラフトなど
- 🔥 効能 … 消化促進、抗炎症、鎮静、
冷え性改善、強壮、抗がん
血行促進など

たのは、一六世紀末のこと。当時は非常に高級品だったアニスの代用品として使われたという。近年ではそのエスニックで東洋的な香りがヨーロッパで再び注目され、フランス料理などにも使われている。スパイスとしての用途以外にも、東洋では昔から線香などの原料に使われていたほか、現在も、漢方で胃薬や風邪薬として、また、精油を石けんや化粧品、歯磨き粉などの香り付けとして利用している。



紅茶にスターアニスを数分浮かべて香りに移すと、いつもと違うエキゾチックな紅茶が楽しめる。



特徴

アニスやフェネルによく似た独特の甘い香りが特徴だが、香りが非常に強く、苦味や渋味を併せもつため、入れすぎには注意すること。



効能・効果

スターアニスの精油には、胃腸の血管に刺激を与えて働きを促進する効果のほか、全身の血液の循環を良くする効果があるため、冷え性や風邪などで体力が低下している際に摂取するとよい。ただし大量摂取は控え、特に妊娠中の使用は避ける。



どんな料理に使う？



【左】杏仁豆腐独特の香りはスターアニスによるもの。【右】東坡肉(トンポーロウ・豚の角煮)。スターアニスで香り付けした中国・杭州の名物料理で、北宋の詩人蘇軾(そしよく)が考案したとされる。【下】洋ナシをスターアニス入りのシロップで煮詰めてデザートに。

中華料理には欠かせないミックススパイス「五香粉(ウーシヤンフェン)」の主材料であり、鶏肉や鴨肉を使った料理によ

く使われるほか、香りが強いので、豚レバーや川魚などの臭み消しにも使われる。なかでも、山椒(サンショウ)、セシユアンペッパー(花椒・カシヨウ)、チリペッパー(トウガラシ)と共に、四川料理になくてはならないスパイスとなっている。ヨーロッパでは、ペイストリー(焼き菓子の一種)やジャムなどの甘味類、リキュールなどの香り付けに使われることが多い。どちらにせよ、非常に香りが強いので、使い慣れるまではホールを小さく割りながら少量ずつ使うとよい。

COLUMN

インフルエンザの治療薬!?

スターアニスに含まれる成分の一つであるシキミ酸。インフルエンザの治療薬「タミフル」には、このシキミ酸を10回ほど科学反応させることで生成される、「オセルタミビル」という成分が合成原料の一つとして使用されている。ただし、オセルタミビルとシキミ酸は成分がまったく異なるため、料理などでスターアニスを摂取したからといって、インフルエンザには効果がないのでご注意ください。



その他の利用方法

数あるスパイスのなかでも、珍しい星形をしているスターアニス。そのためデコレーションとして人気が高く、欧米ではデザートなどの飾り付けに使われることが多い。なかでもクリスマスシーズンには大活躍で、ツリーのオーナメントやリースなどに欠かせない存在だ。



スパイスを重ねて作った小さなクリスマスツリー。



はじめての
スパイス便利帖
HANDY BOOK OF SPICE

2016年2月15日 version1.0発行

ISBN978-4-902896-11-4

著作 株式会社 エディング
編集 谷伸子・小島優貴
デザイン 谷伸子・小島優貴
写真 Shutterstock

発行人 武井誠

発行 株式会社 エディング
〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F

【お問い合わせ】 eding@eding.co.jp

©Eding Corporation 2016

本書の無断転載、複製、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。

一部または全部をアナログ化することは、個人や家庭内の利用でも著作権法により認められておりません。

エディングの書籍についての新刊情報・詳細情報は、以下をご覧ください。

<http://www.eding.co.jp/>