

今回のテーマ

香辛料



香辛料とは調味料の一種で、植物から採取され、調理の際に辛みや香り、色をだすものの総称でスパイスとハーブに大別されます。

香辛料を加えることにより、味に変化が生まれ食事をおいしくしたり、食欲を増進させたりします。好みのものをいろいろ組み合わせて、使ってみましょう。

スパイス

スパイスとは、植物の種子や果実、木、葉、根などを香辛料のうち利用部位として葉・茎・華を除くものの総称です。

〈例〉

にんにく、しょうが、唐辛子、マスタード、ゆず、こしょう、ナツメグ、シナモン、山椒など

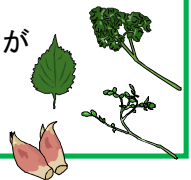


ハーブ

ハーブとは、香辛料のうち葉と茎と花を利用するものの総称です。

〈例〉

クレソン、紫蘇、セロリ、ニラ、パセリ、みょうが、よもぎ、バジル、ローズマリー、など



香辛料の使い方

香辛料の使い方は、その種類によって違ってきます。

主な使い方としては、ローズマリーやタイムなどの香辛料は肉・魚などの臭いの強い食材の臭いを取り除くために使い、パプリカやサフランなどの香辛料は料理の色付けに使われます。

さらに唐辛子やペッパー（胡椒）のような香辛料は辛みづけなどに使用され、

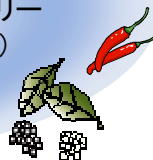
にんにく（ガーリック）やパセリなどの香辛料は、料理に風味をつけるために使用します。

唐辛子などの香辛料になると、辛みをつけるだけでなく、彩りを添えるために使われたり、

料理に風味をつけるためにも使用されるなど、使い方によっていくらかでも使う場を広げることができます。

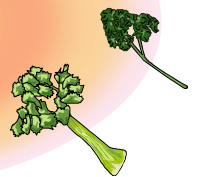
臭み消しを主体とする香辛料

オニオン・オレガノ・ガーリック
ジンジャー（しょうが）・タイム・ローズマリー
ベイリーブス（ローリエ、月桂樹の葉）



芳香づけを主体とする香辛料

オールスパイス・クミン・グローブ
山椒・シナモン・ナツメグ
パセリ・セロリ・ポピーシード
バジル



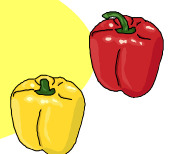
辛みづけを主体とする香辛料

カエンペッパー（唐辛子）
ブラックペッパー（黒胡椒）
ホワイトペッパー（白胡椒）
ホースラディッシュ（西洋わさび）
マスタード



色付けを主体とする香辛料

サフラン・ターメリック・パプリカ
ガラムマサラ

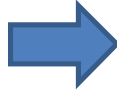


素材との相性



●牛肉

ヒレやサーロインを使った場合はあまり強い香りの香辛料は使われず、アクセント的な香辛料が用いられます。また、肩・ももなどの部位は、肉をやわらかくするために煮込み料理にされることが多いため多くのスパイスが使用されます。

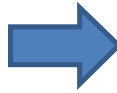


- ・煮込み: ブーケガルニ(ローリエ、タイム、パセリ) グローブ、オレガノ
- ・焼く、炒める: ブラックペッパー、タイム、ガーリック
- ・仕上げ: ホースラデッシュ(西洋わさび)

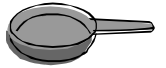


●豚肉

豚肉特有の臭みを消すためと豚脂にマッチする香りの強い香辛料が使われます。

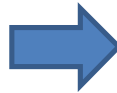


- ・煮込み: 八角、山椒、五香粉
- ・焼く、炒める: ジンジャー(しょうが)、セージ
- ・揚げる: ナツメグ、グローブ
- ・仕上げ: マスタード



●鶏肉

鶏肉自体の味が淡白なのであまり強い香りの香辛料は鶏肉自体の味を消してしまうこともあります。そこでやさしい香りの香辛料が中心に使われます。

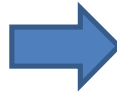


- ・煮込み: ローリエ、ジンジャー、シナモン
- ・焼く、炒める: バジル、マスタード、
- ・揚げる: パプリカ、タイム
- ・仕上げ: チリペッパー、わさび



●羊肉

羊肉には成羊のマトン子羊のラムがありますが、羊肉自体クセが強いのでそれを抑えることが料理をおいしくするコツです。特有のクセと臭いを消すためにある程度香りの強い香辛料が使われます。



- ・煮込み: オールスパイス、グローブ
- ・焼く、炒める: ローズマリー、セージ、マスタード
スペアミント

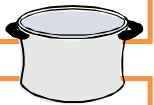


●赤身魚

赤身魚は特有な臭みや油が多いのでそれを抑えるために割と香りの強い香辛料が使われます。

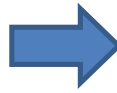


- ・中華風: ジンジャー、チリペッパー
- ・西洋風: タイム



●白身魚

白身魚は淡白な味のものが多いのでやわらかい香りの香辛料が使われます。



- ・中華風: ジンジャー、チリペッパー
- ・西洋風: タイム、バジル、



●青身魚

青身魚は生臭みやクセが強いため、臭みを消す効果のある香辛料を使います。



- ・中華風: ジンジャー、ガーリック、五香粉
- ・西洋風: タイム、オールスパイス、セージ



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 田中・植田・大町・小堀・柴田・新出・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・三宅・矢原

