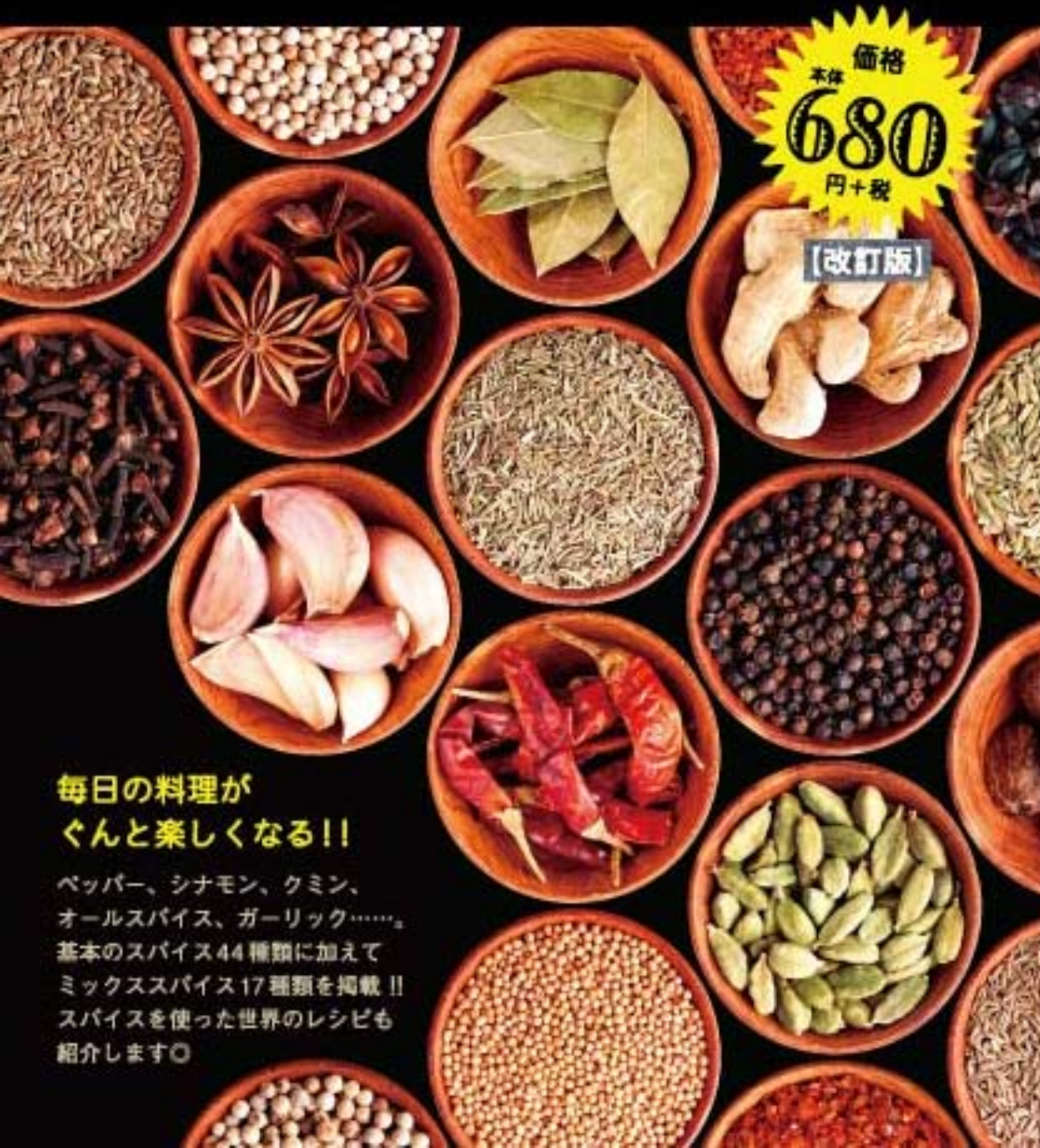


はじめての HANDY BOOK OF SPICE

# スパイス便利帖



価格  
本体  
**680**  
円+税

[改訂版]

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44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◎

## 🔥 AJWAIN 🔥 アジョワン

インドの家庭に欠かせない  
万能スパイス



◀乾燥させたアジョワンの種子。

**主**にインドで生産されるアジョワン。砕いた種子にはタイムに似た芳香があり、インド料理、特にカレーには欠かせないスパイスとして知られている。

また、アジョワンに含まれるチモールという成分には、強力な殺菌・防腐作用があり、インドの伝統医学アーユルヴェーダでも用いられる。アジョワンを一晩水に浸して作るアジョワン水は、消化不良や二日酔いに効果があるとされているほか、種子を蒸留して作られる精油は、防腐剤や歯磨き粉にも使われている。

このように、さまざまな用途で利用できることから、インドの家庭には必ずと言っていいほどアジョワンが常備されているという。

### DATA

🔥 学名 … *Trachyspermum ammi*  
🔥 科名 … セリ科 / 一年草  
🔥 別名 … ワイルドセロリシード  
🔥 原産地 … インド、北アフリカ  
🔥 利用部位 … 種子  
🔥 用途 … 料理、薬用など  
🔥 効能 … 消化促進、整腸、抗菌、防腐など

**🔥 特徴** 種を砕くとタイムに似た芳香が広がるが、タイムよりも辛味が強く、刺激的な苦味があるのが特徴。インドでは食用のほか薬用としても使用される。

### 🔥 どんな料理に使う？

舌を刺激する程よい辛味と苦味はインド料理と相性抜群。ナンなどのパン生地に練り込んだり、ドレッシングに少量加えると、味を引き締めてくれる。

▶カレーに用いる際は、ほかのスパイスとブレンドして使うのが基本。



## 🔥 ASAFOETIDA 🔥 アサフェティダ

「悪魔の糞」とも呼ばれる  
独特の臭いを持つスパイス



▶ブロック状に固めたものと、粉末状にしたもの。

**南**西アジアや北アフリカを原産とするアサフェティダは、高さ二〜四メートルにもなるセリ科の植物だ。この根茎から採れるミルク状の樹脂を集め、乾燥させてブロックにしたものをスパイスや薬用として利用しており、現在は主に中東やインドで栽培されている。特に、インドの伝統医学アーユルヴェーダでは、神経衰弱やヒステリーに効果があるとして古くから処方されてきた。

ペルシャ語の「アザ(樹脂)」と、ラテン語の「フェティダ(臭い)」を合わせた名前通り、ニンニクやドリアンに似た強烈な臭気が最大の特徴。これは複数の硫黄化合物を含んでいるため、その臭いから「悪魔の糞」とも呼ばれる。

### DATA

🔥 学名 … *Ferula assa-foetida*  
🔥 科名 … セリ科 / 二年草  
🔥 別名 … ヒング、アギ(阿魏)  
🔥 原産地 … 南西アジア、北アフリカ  
🔥 利用部位 … 樹脂  
🔥 用途 … 料理、薬用など  
🔥 効能 … 鎮痙、鎮静、抗炎症、整腸など

**🔥 特徴** 硫黄化合物による強い悪臭があり、苦味と辛味が混じった嫌な味が特徴だが、油で炒めることで悪臭が消え、オニオンに似た豊かな風味が生じる。

### 🔥 どんな料理に使う？

南インド料理では定番のスパイスで、豆や野菜料理、ピクルス、スープ、肉や魚料理の風味付けに使われるほか、ウスターソースの原料としても用いられる。

▶スパイスとキマメ(穀物の一種)、野菜を煮込んだ南インドのスープ「サンバル」。



※乳幼児や妊娠中・授乳中は使用を避ける。

ALLSPICE

## オールスパイス

三大スパイスの香りを併せ持つ  
万能スパイス



▲オールスパイス。乾燥させた果実をスパイスとして使う。

**オ**ールスパイスは、ヨーロッパが新大陸からヨーロッパに持ち込んだスパイスの一つ。名前はクローブ、ナツメグ、シナモンの三大スパイスを合わせたような風味に由来し、形や味がペッパー（コショウ）に似ていることから「ピャクミコシヨウ（百味胡椒）」「ジャマイカペッパー」などの別名を持つ。

一六五五年にイギリスがジャマイカを占領し、人工栽培によるオールスパイスの貿易を始める。一九世紀までに輸出量は約二〇倍にも増加。これに味をしめたイギリスは、ほかの熱帯植民地でも植樹を試みたが、失敗に終わった。そのため、現在もアメリカ大陸でしか栽培できない唯一のスパイスとなっている。

## DATA

- 学名 … *Pimenta dioica*
- 科名 … フトモモ科 / 常緑小高木
- 別名 … サンコウシ（三香子）、ヒャクミコシヨウ（百味胡椒）、ジャマイカペッパーなど
- 原産地 … ジャマイカ、メキシコ、西インド諸島
- 利用部位 … 果実
- 用途 … 料理、美容、薬用など
- 効能 … 強壮、食欲増進、消化促進、鎮静、防腐、抗菌など

## 特徴

クローブ、ナツメグ、シナモンを合わせたような豊かな香りが最大の特徴で、幅広い料理に利用できるほか、薬品の香り付けなどにも用いられる。

## どんな料理に使う?



肉料理にも甘いお菓子にも合う万能スパイスで、特に北欧料理の「ハーリング」と呼ばれるニシンの酢漬けや、イギリスの伝統菓子「クリスマスプディング」には欠かせない材料だ。

▶「ハーリング（ニシンの酢漬け）」。



※妊娠中・授乳中の使用を避ける。

ANISEED

## アニシード



▲アニスの花。



▶アニシード。料理には、すりつぶして粉末にしてから使う。

古代エジプトから伝わる  
甘くスパイシーな種子

**紀**元前四〇〇〇年ごろ、古代エジプトで位の高い王族や貴族が逝去した際に、遺体の防腐処理やミイラとして保存するために使われていたアニス。最も古いスパイスの一つであり、中世にはヨーロッパ各地に広がっていった。主に使用するのは、「アニシード」と呼ばれる種子（果実）の部分。香りも味もほのかに甘く、ケーキやジャム、クッキーなどの甘味類に用いられるほか、苦い薬のコーティングなどにも役立つ。また、消化促進にも効果があるといわれ、インドでは種子をそのまま飲み込み、消化薬や食後の口臭消しとして使われている。さらに、甘い香りの抽出液や精油は、ポプリや香水の材料としても人気が高い。

## DATA

- 学名 … *Pimpinella anisum*
- 科名 … セリ科 / 一年草
- 別名 … アニス
- 原産地 … 地中海東部沿岸
- 利用部位 … 種子（果実）
- 用途 … 料理、お茶、薬用、美容など
- 効能 … 消化促進、利尿、消臭、防腐、去たん、鎮咳など

## 特徴

アニスの香味は空気に触れると変化しやすく、すりつぶした直後から風味を失い始めるので、種子のまま保存しておき、使う分だけすりつぶすとよい。

## どんな料理に使う?



ケーキやクッキーなどの焼き菓子に甘い香りを付けたいときに使うほか、リキュールの香り付けにも使用される。

▶オランダの出産祝い菓子「ベスハウト・メット・マウシエス」。女の子はピンク、男の子は水色の砂糖でコーティングしたアニシードをラスクにトッピングする。



※乳幼児や妊娠中・授乳中、乳がん患者は使用を避ける。

# ONION

## オニオン

料理には欠かせない味出し素材  
「西洋のかつおぶし」



▶オニオン(黄タマネギ・右)と  
レッドオニオン(紫タマネギ・左)。

### 今

や、世界中の料理の必需品となっているオニオン。その歴史は古く、古代エジプトではガーリックと共に労働者に配給されていたという。その後、ヨーロッパの地中海沿岸に伝わり、世界中に広がっていった。西洋料理では格好の味出し素材として使用され、「西洋料理のかつおぶし」とも呼ばれている。

オニオンに含まれる硫化アリルという硫黄化合物は、非常に揮発性の高い刺激成分として知られている。オニオンを切ったときに涙が出るのは、この成分が原因だ。しかし、この硫化アリルは加熱すると非常に糖度の高いプロピルメルカプタンという物質に変化するため、オニオンを加熱すると非常に甘くなる。

また、硫化アリルは万能な成分で、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにしてくれる。この作用は、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などの予防にも効果があるといわれている。

日本に伝わったのは明治時代で、昭和時代によくやく一般に広まった。現在では日本全国で栽培されており、収穫量はジャガイモ、ダイコン、キヤベツに次いで第四位を誇る。

### DATA

学名 … *Allium cepa*  
科名 … ユリ科(ネギ科)  
／一年草(二年草)  
別名 … タマネギ  
原産地 … 中央アジア  
利用部位 … 球根(鱗茎)  
用途 … 料理など  
効能 … 食欲増進、疲労回復、  
血栓予防、動脈硬化予防、  
ガン予防、高血圧予防など

**特徴** オニオン自体の栄養価は高くないが、栄養素の吸収を助ける成分を多く含んでいるのが特徴。ただし、この成分は水溶性のため、長時間水にさらすと効果が薄まる。

**効能・効果** 野菜のなかで最も糖質が多く、果糖、ブドウ糖、シヨ糖がほぼ同量ずつ含まれているほか、カリウムや亜鉛、ビタミンB1、B2、Cなども豊富。また、ケルセチンという成分には抗酸化作用があり、ガンや老化の予防に効果があると考えられている。



【左】右上から時計回りに、レッドオニオン(紫タマネギ)、オニオン(黄タマネギ)、ペコス(プチオニオン)、ホワイトオニオン(白タマネギ)。【右】フライドオニオン。サクサクと香ばしく、サラダやホットドッグのトッピングに大活躍。

### どんな料理に使う?



【左】オニオンリングは今や定番。【中】フランスのオニオンスープ。飴色に炒めたオニオンにブイオンを注いで煮込み、バゲットとチーズを載せてオーブンで焼くと完成。【右】バルサミコ酢で作るペコスのピクルス。サラダなどで生のまま食べるのはもちろん、乾燥させて粉状にし、香辛料として使用することもできる。また、飴色になるまでローストしたものは、調味料として、魚料理や肉料理、ソースやカレー、スープの臭み消しや味付けにおすすめだ。種類も豊富で、よく目にする黄色や紫色のオニオン以外にも、葉を薬味として長ネギのように使用する葉タマネギ、丸ごとピクルスや煮込み料理に使う非常に小さいペコスなど、それぞれに適した調理方法で味わってみて。

### その他の利用方法

芽が出て料理に使いなくなったオニオンは、捨てずに再利用しよう。適当な大きさの器に水を張り、根が生える下の部分のみ水に浸る、水栽培に切り替える。すると、数日で根と葉が伸びて観葉植物として楽しめるほか、葉は薬味としても利用できる。



観葉植物としてもキッチンハーブとしても楽しめる。

### COLUMN

#### オニオンの花「ネギ坊主」

オニオンをはじめとするネギ科の植物は、「ネギ坊主(ぼうず)」(写真)と呼ばれる花を咲かせる。これは、無数の小さな花が球形に密集して咲いている様子をいい、その可愛らしい見た目から、生け花やフラワーアレンジメントの素材として利用されることもある。ただし、ネギ坊主ができると成長が止まるため、ネギやオニオンを食用として育てている人にとっては厄介な存在だ。



# はじめての スパイス便利帖

HANDY BOOK OF SPICE

【改訂版】

2016年9月29日 第1刷発行

発行所	日販アイ・ピー・エス株式会社 〒113-0034 東京都文京区湯島1-3-4	企画・制作	株式会社エディング
発行人	柳卓也	編集	谷伸子・小島優貴
		デザイン	谷伸子・小島優貴
		写真	Shutterstock
		印刷所	株式会社シナノ

.....

## 【この本に関するお問い合わせ先】

### 【電話の場合】

■本書の内容について

03-5228-3951（株式会社エディング 出版編集部）

■在庫、不良品（落丁、乱丁）について

03-5802-1859（日販アイ・ピー・エス株式会社）

### 【文書による本書内容のお問い合わせの場合】

株式会社エディング 出版編集部

〒162-0811 東京都新宿区水道町 2-14 柴木ビル 2F

『はじめてのスパイス便利帖 改訂版』係

© NIPPAN-IPS CO.,LTD

Printed in Japan ISBN 978-4-86505-066-0

- ・本書の内容、写真などの転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。
- ・本書を購入いただいたお客様ご本人あるいは第三者に依頼して、デジタル化することは、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。