

バンレイシ科 ●学名:*Annona atemoya hort.*

アテモヤは世界三大美果のひとつであるチェリモヤとバンレイシ(シャカトウ)を交配させて作り出した新種の熱帯産果実で、表面は緑色をし、鱗のような突起があり、全体がハート形をして、1個400g前後から1kg前後の大きさである。果皮は薄く、果肉は白くて中心から外側に向かって一方方向に裂ける。黒豆ぐらいの黒い種が散在する。バナナやメロンのように、固い間に収穫し、追熟させてから食べる。皮を押さえて柔らかくなっていれば食べ頃で、一旦冷蔵庫などで冷やして、メロンのように4つ割にして、スプーンですくって食べると良い。栄養的にも、各種のミネラルやビタミン、特にナイアシンや鉄分がみかんの5倍も含まれるなど、優れている。

またアテモヤは英名カスタードアップルと言われるように、糖度が20%以上と高く、なめらかな甘みを有する。甘く強い芳香があり、食べるととろけるようにおいしい。森のアイスクリームとも形容されるが、食べて満足感の得られる果物である。

もともとオーストラリアで作られ、今ではブラ

ジルをはじめ、多くの国で栽培されている。我が国では鹿児島徳之島や沖縄県では、栽培に成功しており、土産物にもなっている。本土では静岡県がいち早く試験栽培に取り組んだが、三重県においても紀南果樹研究室において、柑橘栽培の主体である温州みかんが隔年結果するという不安定さと価格の低迷により、柑橘栽培農家の補完作物として、紀南地方の温暖な気候に着目して、従来の柑橘栽培の技術と施設を活用し、これに少しの資金投資によって、この熱帯産果実を三重県の郷土特産果実に育てたいと研究している。その結果、アテモヤの種類には、ジェフナー、ピンクスマンモス、ヒラリーホワイト、アフリカンなどがあるが、すでに、三重県ではピンクスマンモスとヒラリーホワイトが生育する条件を確立出来たので、平成17年度から一般農家2軒で栽培に取り組み始められている。

アテモヤは生で食べてもよし、菓子類に加工してもよし、今後に期待の持てる果物である。

(文責：成田美代)

クワ科 ●学名:*Ficus carica L.* ●英名:Fig ●別名:蓬萊柿(ほうらいし)、南蛮柿(なんばんがき)、唐柿(とうがき)など。

## 三重との関わり

いちじくは、トルコ原産の果樹で、名前の由来は、「一月にして熟す」または「一日一果ずつ熟す」ことから「一熟」が変化して「いちじく」となったと言われている。古くから家庭果樹として植えられ、三重県では戦後木曾岬村(現木曾岬町)で、10数戸で営利栽培が行われていたが、現在は栽培されていない。その後一志郡三雲村曾原地区(現松阪市)で水田利用再編対策事業の一環として昭和54年に20戸の農家で2.4haの面積で栽培が始まった。三雲村(現松阪市)では植栽から2~3年で栽培面積が約4ha増えたが、昭和58年頃より一部の木が改植され、その後面積は横這いで、平成17年には14戸の農家で3.5haであった。

いちじくは健康と美容に良いということで市場単価が高く、昭和60年以降他の地域で栽培が始められ、現在では松阪市(旧三雲町)を中心に鈴鹿市や一志町で栽培されている。<sup>1)</sup>

## 生物学特性

通常、果物は花のあとに実がなり、果実を食べるが、いちじくは花と果実をともに食用する。果実の内側にあるたくさんの粒々が花で、実と花を食べるめずらしい果物である。

## いちじくの栄養特性

鉄、カリウムなどのミネラルが豊富なうえ、食物繊維のペクチンを含んでおり、整腸作用があり下痢や便秘を期待できる効果がある。また、たんぱく質の分解を助けるフィチンという酵素を含んでいるので、肉料理の後に食べると消化が良い。

(文責：花井真弓)

### 参考文献

- 1) 「みえの果樹」より 平成5年2月 三重県園芸振興協会・三重県果実生産出荷安定基金協会・三重県経済農業共同組合連合会
- 2) 編者:主婦の友社 発行者:石川康彦 料理食材大辞典 平成8年9月6日第1刷発行



# ウーロン茶 [烏龍茶]

ツバキ科/ツバキ属 ●学名: *Camellia sinensis*, *Thea sinensis* Linn. ●英名: tea

お茶の起源は中国とされる。飲用の歴史は古く、最初に利用されたのは紀元前2700年頃といわれているが、ウーロン茶は16世紀頃、皇帝に献上するためにつくられ、その後中国全土に広まった。我が国のお茶の飲用習慣は平安時代からで1000年以上の歴史を持つが、日本でウーロン茶が広く知られるようになったのは、1975年の大阪万博がきっかけだといわれている位新しいことである。緑茶は製茶の際、摘んだ直後に蒸したり釜で炒ったりして熱を加えることで発酵を防ぐ。これに対し、ウーロン茶は摘んでからすこし萎凋させて発酵を加えてから、加熱して発酵を止める半発酵茶に属する。発酵の程度は製品によって30~70%程度と差があるが、それがまたウーロン茶の香りや味の差を示すことになる。現在、代表的なウーロン茶は、台湾と福建省が中心である。

## 三重県での食習・歴史

三重県東紀州地域では、図らずもこのウーロン茶に分類される製造方法が残されていて、日常に飲用する分のお茶が作られてきた。それを飲んでみると、中国産の物と遜色ないほど香り高く美味しい。紀伊長島町の東あすさん(大正15年生まれ)によると、一人で農作業の合間にお茶を作るため、茶葉の摘み取りは手摘みで昼前から始め、夕方まで続く。そのあとはそのまま風通しの良い袋に入れ、ふわっとさせて翌朝まで置く。この間に発酵がすすむ。朝4時頃からしんなりするまで焙じる。昭和40年頃までは蒸していたが、良い釜が手に入ったので焙じるようになった。手で触って柔らかい感じになるまで焙じたら、良く揉んでから広げて干す。これを繰り返す。良く揉むほど美味しいお茶が出来るといふ。また広げて干すのは蒸れて色が悪くなるのを防ぐためである。

ウーロン茶には、茶葉に含まれるポリフェノール成分による健康効果と共に近年、各種のストレス軽減効果やアトピー性皮膚炎の治療効果が報告されている。

これらの健康効果はポリフェノール類によるが、半発酵という過程を経ることで、茶葉中カテキン類が酸化重合し、特有のウーロン茶ポリフェノールが生じる。

発酵度の違い、成分組成の違いは香り、味をも左右し、三重県産ウーロン茶の嗜好について、色の好み、香り、高貴さの意識、甘み、渋み、こく、品位、口当たり、開放感、親近感、再生感、心地よさなどを、台湾の最高級ウーロン茶と比較しながら調査したが、性別、年齢別、居住地域別に見ても、非常に良い評価が得られている。

## ウーロン茶の活用

ウーロン茶の活用方法は飲用が中心であるが、それ以外にも、茶がゆに使ったりじっくりと煮物にも使用される。既出の東さんは「茶がゆは半発酵茶でないとおいしくないのさ」と話される。

今後、今までの経験を生かし、より美味しいウーロン茶を安定的に生産できれば、東紀州地域の新しい食材・商品として期待できる。

(文責：成田美代)

### 参考文献

- 1) 窪川雄介: 茶のすべて、平成9年、図書印刷
- 2) 宮川金二郎他: 日本の後発酵茶、日本家政学会誌、40(6)、545~551(1989)
- 3) 王初文他: 中国茶の分類と歴史的発展前編、食の科学、no329、42~50(2005)
- 4) 王初文他: 中国茶の分類と歴史的発展後編、食の科学、no330、55~61(2005)
- 5) 茶聖大谷嘉兵衛翁顕彰事業会他: 大谷嘉兵衛翁と伊勢茶、平成13年10月
- 6) 木曾良信: 現代人のストレスをウーロン茶で解消、食の科学、no294、4~9(2002)
- 7) 上原正巳: アトピー性皮膚炎の治療におけるウーロン茶の効用、食の科学、no294、10~14(2002)
- 8) 三島隆、成田美代他: 三重県産ウーロン茶の香気成分と嗜好調査、三重大学創造開発研究センター研究報告、81~84(2005)



# エスカルゴ

⇒ P149

リングマイマイ科 ●学名: *Helix pomatia* ●英名: Apple snail ●仏名: escargot

フランス料理のオードブルとして有名なエスカルゴ。16年前から松阪市にあるエスカルゴ牧場で研究開発され、国内はもとより世界でも初めて本格的な養殖に成功し、今話題の食材。本場フランスでも缶詰を使用されることが多く、なかなか手に入らないと言われる大粒で人気の高いブルゴーニュ種をむき身にして全国発送され、また、エスカルゴブルギニオンにしてオープンで焼くだけに加工されたものも販売され、家庭のみならず、レストランやホテルからの注文も増えつつある。飼料には、とうもろこし・大豆・ビタミン等20種類が配合された独自のものが使用されている。出荷前1週間は、海藻を与えて腸内をきれいにし、100日位のものから出荷し、120日以上ものは商品としていない。栄養的には100g当り76kcal・カルシウム590mg・リン110mg・カロテン100μg等ビタミン・ミネラルが豊富で美と健康食に優れている食品。

込みを禁止している。東アフリカのサハラ西部に生息し、体長7～8cmまで成長する。

## エスカルゴの歴史

フランスのブルゴーニュ地方では森のコケを食べて生息し、森の中で身をかくすために保護色である黒になると思われる。生まれたばかりのエスカルゴは少量の葉を食べるが野菜を食い荒らすことはない。昔は労働者が食べており「食べると元気になる」と知られるようになり、これをまねて貴族も食べ始めたと言われている。現在、生で出回ることはなく、世界中からトルコに集められ缶詰(フォションなど)にされて出荷されている。リングマイマイ科の軟体動物。ヨーロッパ、特にローマでは紀元前から養殖されていたという。

## エスカルゴの種類

### ヘリックス・ポマティア *Helix pomatia*

ブルゴーニュ種。フランスのブルゴーニュ地方に生息。2、3年で4～4.5cmまで成長し、他の品種に比べてぬめりが多く、殻・身ともベージュ色で美しい。その昔フランス王侯貴族が食していた。現在は数が激減し、フランス本国では保護動物指定を受けている。松阪のエスカルゴ牧場で7代目まで養殖に成功し研究中。

### ヘリックス・リュウコロム *Helix lucorum*

ポマティアより大きく茶色。1年に2回産卵する。現在は数が激減し、フランス本国では保護動物指定を受けている。松阪のエスカルゴ牧場では120日で4～5cm迄大きくなっている。

### ピチグリ *Petitgris*

●学名:ヘリックス・アスペルサ *Helix aspersa*

一般的に缶詰や冷凍として世界中に出回っている種類。地中海沿岸からスペイン・フランスに生息。他の品種に比べ環境変化に強いいため、現在ではアメリカなどでも生息している。

### アフリカ・マイマイ *Achatina fulica*

有害動物としてアメリカで生きた品種の輸入と持ち

## ブリュット(エスカルゴの卵)について

白っぽく透明で美しい。無味無臭。イクラより大きく弾力がある。世界三大珍味の元祖。現在エスカルゴ自体の数が減り、ブリュットにかわってトリュフとなった。エスカルゴは土に瓢箪状の穴をあけ、その中に24時間余りかけて、頭の横あたりから細い液体を1つ1つ膨らませて、50～100個程生みつける。

## むき身の扱い

### ヌメリ落とし

- ①ボールにむき身・アラ塩を入れて、手でよく回転するようにかき混ぜて泡立たせる。
- ②水洗いして、水を切り、又①のことをする(2回行う)。
- ③むき身をよく水洗いして、塩分を全部落とす。

### 下処理

- ①むき身を縦割りに半分にし、ワイン・レモン汁・塩・胡椒で味付けする。
- ②多めのオリーブ油、またはバターをフライパンに入れて火にかける。
- ③むき身を入れてソティーする(箸・ヘラ等を使わず、フライパンの柄を持ってゆすり、2分位炒める)。
- ④後は、トマトソース・ホワイトソース等を使って調理する。

※フランス料理のみならず、和食・中華料理にも工夫次第でよく合う食材で、特に辛子酢味噌とは相性が良い。

(文責: 扇田節子)



# なばな

アブラナ属/アブラナ科 ●学名:Brassica

⇒P149

●月別生産量の多い月:10月~3月

## 栄養特性

ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cが多く含まれ、またカルシウム、鉄分も多い。

## 三重県での食習・歴史

『水の王国 はじけるうまさ 三重のなばな』のキャッチフレーズで売られているなばなは、洋種の菜種(ブラシカナプス)の芯の部分を読み取ったもので、昭和30年代に桑名郡長島町が市場出荷したのが最初である。

長島町は木曾川と長良川にはさまれたデルタ地帯にあり、湿地帯で水稻、菜種が昔から多く栽培されていた。菜種は収量を上げるため生長点を適芯し、分枝を多くするため、適芯したものを家に持ち帰りおひたしや油炒めに食べたところ、大変おいしかったことから市場出荷した。菜種油の生産は戦後は海外からの大豆油に押されて激減したが、これをきっかけに面積拡大した。木曾岬町をはじめ、近隣の市町村にも普及し、現在は松阪市、一志町、多気町など三重県各地で栽培されている。

なばなは中国で千年以上も前に栽培されており、その頃の武将諸葛孔明が陣を張るごとに必ず「かぶ」を作付けて、兵士が栄養不良にならないようにした。この「かぶ」が諸葛菜と言われ、この「かぶ」が洋種菜種の祖先ではないかといわれている。日本では1780年

(安永9年)に記された本に菜種栽培や、野菜として食べることができ、凶作の年にも作れることが書かれているようである。このように古い歴史を持つ菜種から新しい商品が生まれ、長島町の特産品として、全国に出荷されている。平成元年からは三重県のブランド化推進事業にも取り上げ、長島町の特産品から三重県の産物にしようということで、県下全体に作付を推進し、PRしている。

平成4年には「三重なばな料理コンテスト」が全国的規模で実施され、北海道から広島、香川まで全国から948点の応募作品が寄せられた。和え物、鍋物、サラダ、蒸し物、炒め物、すし、ふりかけ、餅、ケーキ、漬物、汁物、丼物など様々なものがあり、この中から、長野県から参加した馬場悦子さんの作品「アツアツなばなフーフ(夫婦)」が最優秀賞に選ばれた。

「なばなとささみのしゃぶしゃぶ」「菜の花炒め煮」「なばなの水ぎょうざ」「なばなずし」「なばなサラダ」「なばなのうまか漬け」「なばなとちぎり梅のまぜご飯」「なばなのニーハオ漬け」「菜の花鳥のおぼろ月」「菜の花もち」の11点が入賞した。

(文責:真弓多喜代)

## 参考文献

- 1) 三重県産地消推進室 県における農産物の生産と流通についてP10~11(2001)
- 2) 三重なばな料理コンテスト実行委員会:水の王国はじけるうまさ、三重なばな、料理コンテスト優秀作品集P3、P8(H14)



# モロヘイヤ

シナノキ科 ●学名:Corchorus oleritorius L. ●英名:jew's mallow

⇒P149

●全国での順位:2位 ●月別生産量の多い月:6月~8月(夏)

## 栄養特性

若い枝や葉をつみとって利用する。ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>が豊富。カルシウムや鉄分も多く含む。特有の粘質物質を含む。

## 三重県での食習・歴史

モロヘイヤはエジプトを中心とする中近東地域で古

くから食べられていた野菜である。その昔エジプトの王様が病に倒れたとき、このモロヘイヤのスープを飲ませ、全快したと言われ、貴族達に利用されていたと伝えられている。1980年代に入り、日本でも栽培されるようになった。

三重県では昭和60年に四日市市の農業指導所(現在は四日市農業センター)で初めて栽培された。健康食品ブームと地域特産品づくりのブームにより、各地で試作され広まりをみせた。

平成に入り自家用に作られ、農村婦人により、料理法や加工法など模索が続いた。

平成4年からは本格的な栽培が始まり、松阪市を中心に長島町、伊賀町など40ha余が作付けされ、日本一の栽培面積を誇っていたが平成8年では群馬県に次いで2位となっている。

モロヘイヤはシソの葉に似ていて、オクラのようにぬめりがあるが、特別なくせがなく、栄養価が高いので健康食品として人気がある。食べ方としてはさっと湯を通して、お浸し、衣をつけて揚げ物に、生のまま

小さくきざみ、マヨネーズ、ドレッシングの中に混ぜたり、納豆に混ぜたりする。汁の実、炒め物、和え物にも使われている。

モロヘイヤは近年、乾燥し粉末にして小麦粉やそば粉と混ぜめん類やパン、ケーキなどに利用されている。(文責：真弓多喜代)



## はたけしめじ [畑占地]

キシメジ科 ●学名: *Lyophyllum decastes* ●英名: fried chicken mushroom

⇒P149

### 成分特性

ビタミンB<sub>2</sub>、リン、鉄分、ミネラルが他の栽培キノコの3～5倍あり、さっと茹でると準必須アミノ酸の一つ「アルギニン」が数十倍に増え、椎茸にも勝る栄養たっぷりなきのこである。

### 三重県での食育・歴史

はたけしめじは平成6年に三重県科学技術振興センターと亀山市の王子製紙株とが共同で、世界で初めて人工栽培に成功した話題のシメジである。1998年の日本癌学会において注目すべき研究発表が行われた。動物実験ではあるがはたけしめじから抽出し分画、精製した多糖体に著しい抗腫瘍活性が認められた、つまり、抗ガン効果があったという発表であった。健康食品として期待されるバイオでのキノコの誕生である。

畑などに自生することからその名が付いたが、野生ではほとんど見られなくなった。

野生のほんしめじと同じ種類のきのこで、人工栽培がきわめてむずかしいキノコでもあり、食味に奏でていてほんしめじよりも食物繊維が多く、シャキシャキとした歯ごたえから商品名は「しゃきんこ」と名付けられ、いせしま森林組合を中心に生産されてきたが、「しゃきんこ」の商標名は現在、店頭から消えている。他のシメジとの価格競争などで採算が取りにくく、相次いで撤退の形がとられた。三重県度会町のいせしま

森林組合では、現在、健康食品の原料として王子製紙株の関連会社に納入している程度である。

平成14年7月より桑名市の「栗原きこの農園」が開園し、廃物のコンテナで栽培されている。平成15年9月より紀勢町の「藤原椎茸」でもハウスで栽培が始まった。

今では、3～4週間で出荷できる大きさに育ち、日持ちもブナシメジより良い。

てんぷら・バター炒め・サラダ・カレー・シチュー・網焼き・味噌汁等のような調理方にも向くきのこである。

### 郷土の加工品いろいろ

一時期は乾燥品も販売されていたが、現在は生食用以外には下記の商品のみである。最近のはたけしめじ抽出エキス・飲みやすいカプセルタイプの健康キノコ「ハタケシメジ王子1号」が全国の有名薬局・デパート・専門店でも販売されている。又、犬・猫用健康補助食品として、はたけしめじ抽出エキス(微粉末タイプ)の「ハタケシメジペット」も販売され始め、愛犬・愛猫の健康維持に皮膚の健康にQOLの維持にと消費が伸びている。

(文責：扇田節子)

### 参考文献

- 1) 三重県地産地消推進室：県における農産物の生産と流通についてP13(2001)

### 参考文献

- 1) 夢の健康食品「ハタケシメジ」 プレジデント社



# ハーブ・スパイス類

⇒P150

●英名: herb & spice

ハーブとはスパイスと類似して使われるものであるが、スパイスがアジアや南米から輸入されたものに対して、ハーブはヨーロッパ特に、地中海沿岸で自生する香草や薬草で、香りと共に種々の薬理作用が認められている。そのうち三重県でも栽培できる代表的なものを記す。

## ハーブ

### バジル Basil シソ科

●学名: *Ocimum basilicum* ●別名: メボウキ、バジリコ

1年草で熱帯アジア、アフリカ、太平洋諸島原産で一般にバジルとして利用されているのはスイートバジルであるが、種類が多く、レモンバジル、シナモンバジル、ダークオパールバジルなどがある。葉はスパイシーなピリッとした香味があり、生または乾燥させて香辛料として使われる。トマト、チーズ、ニンニクと相性がよくピザ、パスタなどのイタリア料理には欠かせない。ペストジェノベーゼは冷凍保存もできるので大量に作っておくと便利である。ピネガーやオリーブオイルの香味付けにも使われる。ダークオパールバジルのハーブティーは意外なおいしさである。バジルの香りや風味には食欲増進、臭み消しの効果がある。薬効として殺菌、強壮、健胃、整腸作用などが知られている。抗菌性成分による病害虫抑制効果やトマト等の生育を促進し風味をよくするコンパニオンプランツとしても注目されている。

### チャイブ Chives エリ科

●学名: *Allium schoenoprasum* ●別名: エゾネギ

ヨーロッパが原産地であるが、北海道のエゾネギと同種でアサツキやネギに似ている多年草である。冬場には枯れたようになるが春になるとまた芽が出て来る。種でも増やせるが株分けが簡単である。やわらかな香りは食欲増進に効果がありカルシウムやカロテンを多く含むことから体を温め体調を整える働きもある。しかし香りは揮発性のため、熱に弱く料理に加える時はおろし際に加える。チーズやバターに加えてもよく、和食にも合い納豆、みそ汁の青味に便利である。

### ディル Dill セリ科

●学名: *Anethum graveolens* ●別名: イドソ

地中海沿岸、アジア西部、南ロシア地方が原産。成長すると1mほどになり5月頃黄色の「花かんざし」のような花を咲かせる。

ディルの名前はスカンジナビア語の「鎮める」に由来するといわれ、種子には神経を鎮める働きや腸内ガスの排出作用や頭痛の軽減、母乳の出をよくする働きがあるといわれ香辛料として利用する。

葉はサラダやスープ、ソース、ピクルスなどの香り付けとして用い、花もピクルスやハーブピネガーに用いられる。

### ジャーマンカモミール German Chamomile キク科

●学名: *Matricaria recutita* ●別名: カミツル

1年草で自生地は西アジアからインドで、花はディジーに似た白い花弁と黄色い中心部からなり、蜜の香りがする。ローマンカモミール (*Chamaemelum nobile*) は西ヨーロッパ産の多年草でリンゴの香りがする。成分はアズレンフラボノイド、クマリン、タンニン、サリチル酸塩、シアン配糖体から成る。フレッシュやドライの花をハーブティーにして飲むと心を鎮め、体を温めてくれる。胃腸の不調な時や、風邪気味の時に服用すると効果的である。

### ラベンダー Lavender シソ科

●学名: *Lavandula angustifolia* ●別名: ヒロハラワンドル

多年草で地中海沿岸帯に自生している芳香のある常緑の低木で多くの種がある。通常、紫色又は青色をした香りのよい花を咲かせる。花つぼみはフレッシュ又はドライでアイスクリーム、ジャム、ピネガー、ケーキなどの香味づけに用いられる。花のティーは不安、頭痛、腸内ガス、吐気、めまいに効果があると言われている。フリンジドラベンダーの葉は、ラベンダーレモネードに利用できる。香りの成分はラベンダーの品種、産地によってかなり相違があるが、主にリナロール(フランスラベンダー、イタリア産ラベンダー)リナリル・アセテート(フランス産ラベンダー)であり、その他多数の成分を含む。鎮静作用、リラックス、皮膚の炎症、かゆみ、火傷、殺菌作用、消臭などの作用を有する。

### レモングラス Lemon-oil grass イネ科

●学名: *Cymbopogon citratus* ●別名: レモンガヤ

多年草で、熱帯アジアを原産地とする。ススキによ

く似た植物で葉をちぎるとレモンの香りがする。寒さには弱いですが、霜よけなどをすれば三重県でも栽培可能などところもある。

レモンの香りは“シトラヌ”というレモンと同じ芳香成分である。ハーブティーにするとレモンのさわやかな香りとレモンイエローの色は気分を新鮮にし、また殺菌作用などもあることから腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状を改善させる作用があるといわれている。トムヤムクンなどのエスニック料理によく使われる。

玉城町では町の特産品をめざして大規模な生産計画をたて休耕田などを同じイネ科のレモングラスで覆うことを夢見ている。その利用方法の一つとして地産野菜を使った玉城ポトフやハーブティーなど開発中である。

## オレガノ *Oregano* シン科

◎学名: *Origanum vulgare* ◎別名: ハナハッカ

多年草でヨーロッパ、西南アジア原産で現在はイタリア、フランス、ポルトガル、メキシコ、ドミニカなどが主な原産地である。刺激臭のある暗緑色の葉をつける。葉に特有な芳香と適度な苦味を持ち、イタリアのピザやトマト料理、メキシコのチリ・コーン・カーンやブーケガルニなどに使われる。ハーブティーは消化を促進し、胃腸の働きを助ける。

## ペパーミント *Peppermint* シン科

◎学名: *M. piperita* ◎別名: 西洋薄荷

多年草で南ヨーロッパ原産、アメリカで多く生産される。メントールが主成分である。ミントにはたくさんの種類があり、スベアミント(オランダハッカ、ミドリハッカ)、アップルミント、ペニーロイヤル、ニホンハッカなどがある。ミントには賦活作用があり、胃腸の働きを整える効果がある。特にペパーミントには雑菌、駆虫、抗ウイルス、発汗作用があり、ミントティーとして最適である。ミント属の中でも優れたハーブで、ラム料理や魚料理によく合う。葉をクッキーやケーキの中に入れてたり、ゼリーやアイスクリームのトッピングなどにも使われる。

## ローズマリー *Rosemary* シン科

◎学名: *Rosmarinus officinalis*  
◎別名: マンネンロウ、メイテッコウ、マンロソウ

多年草で地中海沿岸原産、わが国には(1818~1830)に渡来した。常緑低木で主な香氣成分は、ピネン、シネオール、ボルネオール、カンファーで強い芳香があり、肉などの臭みを消して風味を高める。ブーケガルニを作る時にも欠かせないハーブである。イタリア料

理、鳥、豚肉、羊、魚介類、ジャガイモと相性がよい。ハーブティー、クッキー、ケーキ作りやワインに漬け込んだり、花は砂糖漬けや生で料理の飾りに使われるクッキングハーブである。殺菌作用や酸化防止作用のある葉は食品の保存を助ける。

## セージ *Sage* シン科

◎学名: *Salvia officinalis* ◎別名: ヤクヨウサルビア

原産地は南ヨーロッパ~アジア、地中海沿岸、北米~中南米である。古代より薬用や香辛料として知られるコモンセージは多年草でピネン、シオネールなどの芳香成分を持つ低木で、常緑樹である。葉はざらざらした灰緑色で強壮作用と強い殺菌作用があるため風邪をひいた時にハーブティーにして飲んだり、濃いめのハーブティーでうがいをするとのどの痛みや歯肉炎、口内炎にも効果がある。

ホルモン様物質を含んでいるので更年期障害時に有効であるが、妊娠中の人は大量に用いないようにする。

乾燥粉末にしたセージは防腐作用もあるので肉の保存のためにも使われ香辛料として脂肪の多い肉の香りづけに使い、ソーセージなどの食肉加工品やドレッシング、ソース、カレーなどに用いる。

セージには多くの種類があり、バイナップルセージ、チェリーセージ、メキシカンセージなどは美しい花を咲かせる。クラリセージなどは甘い香りがあり、エッセンシャルオイルはアロマセラピーに用いられる。

## ステビア *Stevia* キク科

◎学名: *Stevia rebaudiana* ◎別名: アマハステビア

南アメリカのパラグアイとブラジルの国境あたりが原産地の多年草である。葉、茎に甘味成分ステビアサイドを含む。砂糖の代わりに甘味料として用いるが精製された結晶の甘さは砂糖の200~300倍もあるといわれている。

低カロリー(1gあたり4キロカロリー)で水、アルコールに溶けやすく耐熱性があるということから、糖尿病患者の食事やダイエット食品の甘味に用いられる。

## タイム *Thyme* シン科

◎学名: *Thymus vulgaris*  
◎別名: タチジャコウソウ、キダチハクリコウ

多年草で南ヨーロッパ原産の低木で、葉の主成分はチモール、シメン、ピネン、リナロールで特有の香りを有する。タイムは強い防腐性を持つので、ハム、ソーセージなどに用いられ、また脂っこい食物の消化を助ける働きがあり、ブーケガルニや薬用酒の材料でもある。ソース、シチュー、スープなど煮込む料理に合う。

## スパイス

### オールスパイス Allspice フトモモ科

◎学名: *Pimenta dioica* ◎その他の呼び名: ヒヤクミコシヨウ

西インド諸島、ジャマイカ、エジプトが原産地で生産地はジャマイカ、メキシコ、ハイチなどである。オールスパイスの木は鈴なりに実をつけ、その未熟な果実を天日乾燥させる。色や形はブラックペッパーに似ている。ペッパー、クローブ、ナツメグ、シナモンを合わせた風味を持っているので、肉や魚貝の煮込みや肉のロースト、ピクルス、スープにはパウダーにして用いる。ケーキやクッキーに入れたり、ハムやソーセージなどの加工品トマトケチャップにも使われている。消化を促し、殺菌、抗菌の作用もある。

### アニス Anise セリ科

◎学名: *Pimpinella anisum*

地中海東部沿岸エジプトを原産地とし、スペイン、フランス、ドイツ、アメリカ、インドなどで生産されている。主に種子(植物上は果実)を利用するがクッキー、ケーキ、パン、キャンディーなどの甘い香りづけに用いる。スペインではスープ、シチュー、魚料理に使われ、ドイツではクリスマスケーキ、インドではカレー粉に調合する。ペルーの若いお母さんが子供の調子の悪い時にはアニスティーをのませたり、アニスシードを噛ませるとよいと話してくれた。

アニスシードは消化を助け、吐き気をおさえ、腸内ガスと疝痛を緩和する。去痰作用と過敏症の咳や気管支疾患による発作を鎮める作用がある。

### キャラウェイ Caraway セリ科

◎学名: *Carum carvi* ◎その他の呼び名: ヒメウイキョウ

耐寒性1、2年草でヨーロッパからシベリアー帯を原産とするが、現在ではオランダ、イラン、インド、トルコ、イギリスが主産地である。種実は石器時代から料理に用いられていたが、スパイスとして中央ヨーロッパでよく使われた。肉の臭みを消す効果があることから豚肉、マトン、レバーなどの肉料理に、またピクルス、ザワークラウト、ドレッシングなど酸味のある料理の味付けにもよく合う。パン、クッキー、ケーキ、ビスケットなどの香味づけにも用いられ、若葉はサラダやスープに、根は野菜として料理する。

### クミン Cumin セリ科

◎学名: *Cuminum cyminum* ◎その他の呼び名: うまぜり

エジプトなど地中海沿岸地方を原産とする一年草で、

北アフリカ、エジプト、トルコ、インド、イランなどが主産地である。古くから種子を香辛料として用いているがキャラウェイによく似た香りと辛味を持ち、かすかな苦味もある。油で炒めて香りを引き出し、肉、魚貝、野菜料理に用いる。カレーやメキシコ料理のチリコンカン、モロッコ料理のクスクスには欠かせない香辛料である。ピクルス、チーズ、パン、ケーキの香りづけに用いられる。種子は消化を助け、下痢、疝痛、腸内ガスを軽くする。強壮興奮作用もある。

### シナモン Cinnamon クスノキ科

◎学名: *Cinnamomum verum* ◎その他の呼び名: ニッケイ、桂皮

セイロン島、インド諸島南部が原産地で主産地は中国、ベトナム、タイ、インドネシア、インドなどである。近似種に日本産のニッケイとカシア(中国南部からインドネシア産)がある。芳香成分はケイ皮アルデヒド、オイゲノール、サフロールなどである。シナモンスティックはアジアやアフリカではカレーや煮込みスープ、ピクルスの香りづけに、ヨーロッパでは果物のコンポートやコーヒー、紅茶、ワインに添えて香料として使う。パウダーはクッキー、ケーキ、パイ、ジャム、アイスクリームなどにシナモンシュガーはバター、トースト、ドーナッツなどにふりかける。体を温め、胃腸の働きを高め腸内ガスを体外に出し、発汗、解熱、鎮痛の作用もある。

### ナツメグ Nutmeg ニクズク科

◎学名: *Myristica fragrans* ◎その他の呼び名: ニクズク

モルッカ諸島(インドネシア)が原産地で、主産地はインドネシア、スリランカ、西インド諸島などである。約20m高さに成長する常緑樹であんずくに似た果実をつける。熟すと果皮が二つに割れて美しい網目状の膜(メース)に包まれた黒褐色の種子が現れる。種子の中にある仁を石灰液に浸して乾燥させたものがナツメグである。おろし金でおろし、ハンバーグ、ミートローフなどのひき肉料理、じゃが芋、かぼちゃ、かぶなどの野菜料理に合う。クッキー、ケーキ、パイなどの菓子、カクテルの風味づけに用いる。消化をよくし、食欲を増進させる。

(文責: 新聞脩子)

#### 参考文献

- 1) レスリ・プレムネス(日本語版監修 高橋良彦): ハーブの写真図鑑 HERBS K.K.日本ヴォーグ社 東京1995
- 2) ベネラビ・オディ(翻訳 近藤修): メディカルハーブ K.K.日本ヴォーグ社 東京1996
- 3) 有元葉子: スパイスの知識と料理 SPICE K.K.グラフ社 東京1997
- 4) 社団法人全国調理師養成施設協会編: 調理用語辞典 社団法人全国調理師養成施設 登校1986