

ハーブ辞典

ハーブを使って日頃の一品をさらに美味しく作ってみませんか？

アルファベット表記は英語



ヨーロッパの料理は、様々なハーブを用いて、彩りを良くするだけでなく、魚や肉の臭みを和らげ、香りを引き出して食欲をそそる一品に仕上げます。

早速、料理に利用するハーブを中心に、種類や使い方をみてみましょう。

タイム Thym



ブーケガルニの主要ハーブ。香りが強く、牛・羊肉の臭みを消す。その他、煮込み料理

や魚介のスープ、ソースにも。薬用効果があり、民間薬として咳、ぜんそく、気管支炎を抑え、痰を除去するため昔から重宝された。

ローリエ Laurier



ハーブの定番。肉の臭みを消すため、ポトフ、シチュー、カレーなど煮込み料理やスープに。消化を助け、体を温めるなどの薬用効果あり。生は乾燥(約1週間)させてから使用のこと。長時間煮込むと苦味がでるので、2~3時間後に取り出すこと。

イタリアンパセリ Italian parsley



パセリよりクセがなく食べやすい。パセリを使う感覚で色々な料理に。また、付け合わせの彩りに。

パクチー(コリアンダー) Coriander



種子と粉末があり、肉・魚の煮込み料理に。最近ではエスニック料理ブームでパクチーを使ったタイ・ベトナム・インド料理が注目を浴びている。生をサラダに入れるとタイ風に。

オレガノ Origan



刺激のある香りで、トマトやチーズに合う。ピザなどのイタリア料理に。ハーブティーは咳を鎮める効果あり。

セージ Sage



樟脳に似た強い香りがあり、肉の臭み消しとして脂肪分の多い煮込み料理に最適。ソーセージなどの詰め物にも利用され、ドイツ・イタリア料理に欠かせないハーブ。

バジル Basil



イタリア料理の定番。トマトとの相性は抜群で、パスタに入れると美味。肉料理、パン、焼き菓子などにも。

ディル Dill フェンネル Fennel



葉の形はよく似ているが、フェンネルにはほろ苦さがあり、ディルには甘い香りがある。どちらも魚料理、マリネ、サラダ、ピクルス、ソースに。ディルは生での利用向き。

ミント Mint



清涼感のある味わいで、料理をはじめ、お茶やお菓子に。カクテルにも利用できる。消化器の痛みを和らげ、また消化を促す効果あり。

ローズマリー Rosemary



女性名とは対照的に野性味のある強い香りがあり、肉料理、特に羊肉に合う。バーベキュー時に枝を燃やして、香りを移すこともある。頭痛や精神的疲労を和らげる効果あり。

チャービル Chervil



「美食家のパセリ」と言われる甘い香りのあるハーブ。葉の形が美しく、サラダやスープ、料理のあしらいに利用される。鶏、魚料理の仕上げにも。

ブーケガルニ Bouquet garni



パセリ、ローリエ、タイム、エストラゴンなどの香草を数種類束ねたもの。煮込み料理に加えて、味を引き立てる。

