

スパイス辞典

日頃使っているスパイスは、いつものコショウだけだったりしませんか？
こんなスパイスもありますよ。



アルファベット表記は英語

料理には欠かせないスパイスを上手に使って、日頃の料理をぐっと美味しいものにしてみませんか。まずは、スパイスの種類をみてみましょう。

コショウ Pepper



スパイスの代表選手。辛味が好きな方には欠かせない香辛料。粒コショウをその都度ひいて使う

と、良い香りを保てる。粒は2~3年保存できる。消化不良などに対する薬用効果も期待できる。

* 黒コショウ(ブラックペッパー)…完全に熟す前の緑色の実を、長時間かけて乾燥させたもの。強い風味があり、牛肉に合う。

* 白コショウ(ホワイトペッパー)…赤色に完熟したものを乾燥させ、水に漬けて外皮をとったもの。風味が弱く、魚料理に合う。

* 青コショウ…完熟する前の実で作られ、塩漬けまたは短期乾燥をしている。名前は青だが、実際の色は緑でグリーンペッパーとも呼ばれる。肉・魚両料理に適する。実を炒めて食材として利用することもある。

* 赤コショウ…赤色に完熟してから、外皮を取り除かず使用する。マイルドな風味で色どりをよくする。別名ピンクペッパー。一般的なコショウとは別の種に属している。レッドペッパーは唐辛子のことなので、要注意。



カルダモン Cardamon

最も古いスパイスの一つでスパイスの女王と呼ばれることがある。種の乾燥品を用いる。カレー料理に欠かせないスパイスで、ニンニクや肉料理の臭み消しにも利用される。和名はショウズクで、芳香健胃作用があり、薬用としても使われている。

クローブ(丁子) Clove



天国の香りと言われるこのスパイスは、つぼみを乾燥させたもので、煮込み料理や肉の塊に突き刺してグリル時に使われる。スパイスの中で最も臭みを消す効果のあるものだが、使い過ぎないように注意が必要。香りが強いので、自然芳香剤としても使われる。

八角 Star anise



トウシキミ(大茴香だいういきょう)を乾燥させたもので、実の形は8つの角を持った星形で、主に中華料理に使われる。豚の煮込みやデザートにも。

クミン Cumin



最も古くから栽培されているスパイスの一つで、強い芳香とほろ苦み、辛みがある。インド料理には必須のスパイスで、カレーのルーに使われている。オランダには、クミンシードを混ぜたチーズがある。キャラウェイシードやフェンネルに似ているので要注意。

シナモン Cinnamon



世界最古のスパイスの一つで、スパイスの王様と呼ばれる。樹皮をはがし、乾燥させたもの。独特の甘みと香りやかな辛味があり、飲み物やお菓子の香り付けに使われる。粉末状にしたパウダータイプもある。

唐辛子 Red pepper



香りはほとんどなく、辛味を付けるために使用する。コロンブスがインドと勘違いして西インド諸島にたどり着いた際、唐辛子をインドで栽培しているコショウの一種だと見なしたため、以来トウガラシ属の実はペッパーと呼ばれる。辛いものから、パプリカと呼ばれる辛くないものまである。

* * * * *

スパイスのほんの一部を紹介しましたが、身近になったスパイスを利用して、一段と食欲をそそる一品を作りましょう。皆さんのお得意レシピをプチポワ紙面で紹介してみませんか？レシピと写真を下記メールアドレスまでお寄せください。 mail@petits-pois.be