

ところざわ倶楽部

食を通して所沢を知る会

活 動 報 告



「スパイスの世界」

2022年5月5日

食を通して所沢を知る会

記 園田ヒロ子

開催日時 : 2022年4月26日(火) 13時~16時
会 場 : ふらっと
内 容 : 「スパイスの世界」とマサラチャイ試飲
参加者 : 会員9名 会員外6名 計15名

はじめに 「スパイスの歴史」

スパイスといえば、辛く、刺激的なイメージが強くなかなか日本に定着しません。しかし、目を世界に転じれば、紀元前3000年にメソポタミアの粘土板の医学書にタイムなどのハーブが発見された。又、時を経て紀元1世紀にギリシャの軍医で、植物学者「ディオスコリデス」は薬学の本に、スパイスやハーブを使った治療法を紹介した。と記されています。スパイスは当時大変高価だったので貴族に使われ始め、だんだんと料理にも使用されるようになり、一般に広がり本日に至っています。

1. スパイスのイメージ

ハーブやアロマはいい香りで身体に優しく、癒されるイメージですがスパイスは辛い、刺激が強い、クスリ臭いので子供や高齢者には食べさせたくない。
(スパイスの多くは辛くなくほとんど香りに特徴がある)

2. スパイスを使った身近な商品

八つ橋(シナモン)・あんぱん(ポピーシード)・ハーブのど飴・ドレッシング
トマトケチャップ・ウスターソース・市販カレールー・昆虫食(煎餅・クッキー)
太田胃酸(シナモン、フェネル、他)・ゼネリック薬・養命酒(シナモンその他)
リキュール類(キャラウェイ他)・歯磨き粉(ミント他)・ポマンダー(クローブ)

3. スパイスとは

- * スパイスは植物（動物性のものはない）
- * スパイスの多くは辛くなく香り（精油）に特徴がある。
（シナモン・クローブ・ミント・バジル・ローズマリー等）

4. スパイスとハーブの違い

- * スパイスは食品の分類用語（100%食べられる）
- * ハーブはヨーロッパの伝承医療から来た言葉（食べられないものが多い）

5. 四つの基本作用（スパイスを料理に使用するコツ）

- ① 賦香作用（ナツメグ・メース・ミント・オールスパイス・バジル・カルダモン 他）
（香りづけ）
- ② 矯臭・脱臭作用（ガーリック・ローリエ・タイム・クローブ 他）
（臭い消し）
- ③ 辛味作用（ブラックペパー・唐辛子・生姜・マスタード・ワサビ・山椒 など）
（辛味づけ）
- ④ 着色作用（ターメリック（黄色）・サフラン（黄金色）・パプリカ（赤色）

6. スパイスの健康効果

- * 減塩・減糖効果
- * 増進・健胃
- * 物忘れ予防

7. 生活とスパイスの楽しみ方（例）

- * スパイスティー ・ ホットワイン
- * スパイスリース ・ スパイススプーン
- * オレンジポマンダー

* 減糖効果の実践例

< 砂糖を使わないで、コーヒーを美味しく飲むスパイスの活用法 >

（スパイスのビターマイルド酒の作り方）

- ① ラム酒（ケーキマジック）を100cc
- ② スパイスを用意する
シナモンステック 1cm位 2個

クローブ粒	2個
オールスパイス粒	2個
クエン酸粉末	2g

作り方

- ①のラム酒100ccに②のスパイスとクエン酸を入れ漬けこむ。
30分位～1年位まで使用できます。
- 使い方はブラックコーヒーに2～3滴入れ、軽くまぜていただきます。