



# ちよつと勉強室 NO.14

アロマテラピーや、ガーデニングなどの言葉を最近よく耳にします。土や自然に触れ、様々なストレスを癒やそうとする人々が増えてきているようです。ハーブはヨーロッパで昔から料理や薬用に利用され、暮らしの中で役立ってきました。それが、科学万能とされた19世紀には一時忘れられましたが、いまたまた、自然のハーブが見直されるようになりました。

ということで、最近注目の**ハーブ**を知る。

## (1) ハーブとスパイスの違い

「ハーブ」とは、ラテン語で草、日本語では香草と訳されます。ハーブとスパイスは、共に料理に香りや風味をつける香辛料ですが、もともとハーブが草木の生葉を使うのに対し、スパイスは種子や樹皮・根などを乾燥させて使うものでした。ハーブの中でも、収穫後乾燥させたものは、ドライハーブ、生の状態で使うものはフレッシュハーブと、区別されています。また、少量を調味料として使うものと、野菜の仲間に分類されるハーブ野菜があります。日本で刺身等の「つま」使われるもの（しそ・みょうが・山椒・わさび・紅たで・花穂じそなど）もハーブ野菜の仲間になります。

## (2) 使いやすい代表的なハーブ



### 【ローリエ(月桂樹)】

つやのある厚い葉にさわやかな芳香があります。ローマでは勝利や栄誉の印として枝や葉を冠にしました。加熱しても香りが飛びにくく煮込み料理に合います。



### 【バジル(バジリコ)】

紫蘇に似たさわやかな香りはイタリアを始めタイやベトナム料理にも使われています。フランスでは「ハーブの王様」と呼ばれ、大変好まれています。



### 【セージ】

昔から万能薬といわれ殺菌や抗菌・消化作用があり、肉や魚の臭み脂分を消してくれますソーセージには欠かせないハーブです。



### 【ミント】

料理やお茶に使いやすく種類が多くあります。世界各地に自生しており、日本では「はっか」の名で古くから親しまれています。

## (3) ハーブの使い方

初めてのハーブは、まず自分で香り・味を確かめてみます。フレッシュハーブの場合は、洗った後の水気をしっかり拭き取ります。残っていると、香りが抜けたり変色の原因にもなります。フレッシュを生のまま使うときはみじん切りに、加熱料理に使うときは2~3mmに切るとよいでしょう。ドライハーブは使用前に手で揉むか、すり鉢で摺ると香りが良く立つようになります。フレッシュに比べ香りが凝縮されているので、使用量は1/3程度に抑えます。