



ちよつと勉強室

No.225

平成28年11月

今回のテーマは コリアンダー

(1) 基礎知識

コリアンダー（英名 Coriander）は、セリ科の一年草で、パクチー、香菜（シャンツァイ）、中国パセリなどとも呼ばれています。現在はほとんど使われていませんが、和名は「コエンドロ」「カメムシソウ」で、コエンドロは鎖国前の時代にポルトガル語の Coentro から入った、古い言葉です。また、「コスイ（胡葵）」「コニシ」はコエンドロが用いられる以前の呼称で、延喜式、和名抄などに朝廷料理で生魚を食べる際に必ず用いる薬味として記載があります。

一般には、英名に従って、果実や葉を乾燥したものを香辛料として使い、コリアンダーと呼んでいますが、1990年代頃からいわゆるエスニック料理が人気となり、生食する葉を「パクチー（タイ語）」と呼ぶことが多くなりました。また、中華料理に使用される中国語由来の生葉は「香菜（シャンツァイ）」と呼ばれています。中華料理に使用されることから、俗に中国パセリと呼ばれることもあります。

地中海東部原産で、古くから食用とされてきました。高さ25～90cm程度に育ち、初夏に各枝の先に小さい白い花をつけ、8～9月に直径3～5mmの果実を着けます。葉や茎に独特の芳香があり、熟した果実にはレモンやオレンジに似た香りがあります。古代エジプトでは調理や医療に用いられ、B.C.1552年のテーベの医薬書にその名があるそうです。古代ギリシャ、古代ローマでも、最もよく用いられた薬草の一つであり、ヒポクラテスも推奨していました。

また、エジプトではB.C.1000年頃から亡骸とコリアンダーと一緒に葬る習慣がありました。

(2) 食用とされる部分と効能

中国医学では全草の乾燥品である胡葵の性質を温・辛として生薬の一つとしています。ヨーロッパでは消化不良、健胃、駆風薬として薬局方に掲載されています。俗に、「炎症を緩和する」「気分を落ち着ける」「体内の毒素を排泄する」などといわれますが、ヒトでの有効性に信頼できる十分なデータは見当たりません。

葉:主に薬用として利用されます。ピネン、デカナール、ノナナール、リナロールなどに由来する独特の風味があるため、人によって好き嫌いが大きく分かれ、風味を嫌う人にはカメムシのような風味であると評されることがあります。これらの元となる香り成分であるモノテルペン類は、蒸散しやすく乾燥に弱いため、香辛料等として利用される乾燥品には独特の香りが殆どありません。生の葉は、ビタミンCが比較的豊富で、他にβカロテンやビタミンB1、B2、Eも含まれ、体内に蓄積された毒素を排出するデトックス効果があり、野菜・香草類の中で群を抜く効果があるといわれ奇跡のハーブとも呼ばれています。特に、この数年で急人気を得ており、「パクチスト」と称する愛好家も増えています。



根:タイ料理などでは、根も調味料の一つとして用いられる場合もあります。



果実:ヨーロッパやインドでは香辛料として種子（植物学上では果実）の利用も盛んです。乾燥したコリアンダーの果実はコリアンダーシードとも呼ばれ、粉末にすり潰したものは、オレンジのような香りを漂わせカレーなどに用いられます。ミルクや紅茶と共に煮出したり、ウォッカやジンに漬け込んで果実酒とされます。

