



ちよつと勉強室 NO.40

今回のテーマは **香辛料** を知る！

(1) 香辛料 (スパイス) とは？

食品の加工や調理の際に用いる芳香性と刺激性を持った植物性の素材の総称で、種子・果実・根茎・花蕾・樹皮・茎葉が使用されます。微量でも、加えることによって特有の味や香りを与えます。

スパイスに関する最古の記録は、大英博物館にある古代アッシリアの石板（紀元前3000年頃）があげられます。古代エジプトではミイラを作る際、腐敗を防ぐためにアニス・シナモン・クミン等が使われていました。日本では正倉院御物にインドのコショウが薬種として現在も大切に保管されています。かつて香辛料は食物に加えるよりも、薬や香水・消毒薬等として珍重され、大切に扱われていたのです。スパイスの語源はラテン語の species に由来し、「種類」という意味で、生物の分類学で「種」を示す言葉と同じです。後期ラテン語では「薬品」の意味に使われ、すなわち、薬でもあったことが語源からもいえます。

西洋料理では肉中心によるため、材料の異臭を消す目的で古くから広く用いられてきました。日本料理では、素材の持ち味を生かすことが優先されるため、香辛料はあまり発達されず、魚料理など一部に「薬味」としてシソやショウガ、ワサビ等が用いられている程度です。

(2) 香辛料の分類

香辛料は使用する目的によって、以下のように大別できます。

辛味料＝食物に辛味を与え、味を調べて食欲を増進させる働きをします。刺激性により、消化酵素の分泌を促し、消化を助けたりもします。また、防腐効果や生理的薬理効果も期待できます。（コショウ・トウガラシ・カラシ・ワサビなど）

香味料＝食品に芳香と風味を与える働きをします。（ゲッケイジュ・チョウジ・オールスパイス・ハッカ・ナツメグ・タイム・キャラウェイ・セージ・シナモンなど）

着色香辛料＝食品の色付けを主として使用されるものです。（ターメリック・サフラン・パプリカなど）

(3) いろいろな香辛料

西洋で馴染みの香辛料

コショウ：コショウ科の熱帯性常緑つる植物。今日では最もポピュラーな香辛料だが、中世のヨーロッパでは貴重品で、第二の金貨とされていた。



クローブ：フトモモ科の熱帯常緑高木。木全体に芳香を持つが特につぼみに芳香性の精油を含み、強い殺菌力がある。中国の漢の時代、会議の前に口に含み、息を清めるよう義務付けられていた。それが現代の仁丹・胃腸薬等の医薬品に引き継がれている。

コリアンダー：セリ科の1・2年草。古代エジプトでは料理や消化薬に用いられていた。葉・根・実は特有の臭気を持ち、世界中で愛されている。

日本料理に使用される香辛料

ワサビ：日本特産の多年草。鼻に抜ける特有の辛味と香りは、アリルからし油と呼ばれる揮発性が強い成分。食欲増進や魚介の臭み消し、防腐・殺菌効果を持つ。

サンショウ：山野に自生するミカン科の落葉低木。若芽・花・実には特有の香りと辛味がある。香気はシトロネール・ジペンテン・ゲラニオール。辛味成分はサリゾール。別名 ジャパニズペッパー。中国の花椒は近縁種で香りがきつい。

シソ：中国原産の一年草。日本で古くから栽培されている。葉が緑色や紅紫色、表が緑で裏が紫の片面シソ等がある。赤シソは、アントシアン系色素のシソニンを含む。パスタ料理に欠かせないバジルはシソの仲間。