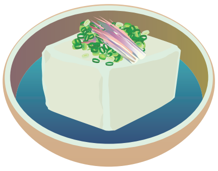
# 食だより



## スパイス・薬味について

### スパイスと薬味の違い

スパイスと聞くと、どんな食品をイメージしますか?
全日本スパイス協会では、次のように定義しています。
「香辛料とは食品の調理のために用いる芳香性と刺激性を持った植物であり、スパイスとハーブに大別される。そのうちスパイスは、利用部位として茎と葉と花を除くものの総称である。」
スパイスは世界中に 100 種類以上あり、料理に香りや辛味、色を加えるだけでなく、種類によっては様々な効果が期待されます。中には、古くから漢方薬として用いられ、身体の調子を整える役割を果たしてきたものもあります。



一方薬味は、和食でよく使われる香辛料や香味野菜を指し、「スパイス」に分類されるものも一部含みます。薬味は、風味や味わいだけでなく、季節感の演出にも役立ちます。
また、スパイスや薬味を活用すると、調味料の使用量を減らしても料理の味わいが豊かになり、満足感があります。
これにより、塩分摂取量を抑えることができ、血圧の管理や生活習慣病の予防にもつながります。

#### ●主なスパイス・薬味とおすすめ料理

| スパイス・薬味 | 使用目的と期待される効果 | おすすめ料理例 |
|---|---|---|
| こしょう<br>胡椒 | ・風味付け、臭み消しに<br>・辛味成分「ピペリン」が血行促進、冷え性対策に | 肉料理、魚料理 |
| しょうが<br>生姜 | ・風味付け、臭み消しに<br>・「シネオール」が食欲を増進<br>・生の状態：「ジンゲロール」による抗菌作用<br>・乾燥、加熱状態：「ショウガオール」が生成され、体を温める | 冷奴、そうめん<br>しょうが焼き |
| ターメリック | ・色付けに<br>・黄色の色素成分「クルクミン」の抗酸化作用、血流改善 | カレー、漬物、<br>栗のシロップ漬け |
| カルダモン | ・香り付けに<br>・香り成分が胃の働きを促進し、消化を助ける | 肉料理、ケーキやクッキーなどのデザート |
| シナモン | ・香り付けに<br>・体を温め、血行を促進<br>・冷え性・むくみ防止、抗酸化作用によるアンチエイジング効果 | デザート<br>（焼きりんご、<br>パンケーキ） |

| スパイス・薬味 | 使用目的と期待される効果 | おすすめ料理例 |
|---|---|---|
| クミン | ・香り付けに<br>・香り成分「クミンアルデヒド」による食欲増進作用<br>・抗酸化作用 | エスニック料理、ハンバーグ |
| ガーリック | ・風味付け、臭み消しに<br>・「アリシン」は抗菌力が強く食中毒予防に<br>・抗酸化作用により動脈硬化や生活習慣病の予防に<br>※しかし食べ過ぎると胃や腸への刺激が強くなりすぎるため注意 | 肉料理、魚料理、パスタ、炒め物 |
| 唐辛子 | ・辛味付けや風味付けに<br>・「カプサイシン」による代謝・血行促進<br>・赤色の色味成分「カプサンチン」やビタミン C に抗酸化作用 | 鍋料理、キムチ、エビチリ、プルコギ |
| ねぎ | ・「硫化アリル」が血行を促進させ、体を温める<br>・「アリシン」の抗菌作用、ビタミン B1 と結びつくことによる疲労回復の効果 | 肉料理、魚料理、味噌汁、鍋 |
| 大葉 | ・「ペリルアルデヒド」には防腐・殺菌作用<br>・ビタミン C の抗酸化作用<br>・皮膚や血管、骨、歯の健康維持に欠かせないコラーゲンの生成を助ける | 肉料理、刺身、冷や奴 |
| みょうが | ・赤色の色素成分「アントシアニン」による抗酸化作用 | 刺身、そうめん |
| 大根おろし | ・「イソチオシアネート」による殺菌・抗酸化作用<br>・消化酵素の「ジアスターゼ」が消化を助ける | 焼魚、唐揚げ、てんぷら |

## ●最後に

「スパイス」は少し取り入れづらい印象があるかもしれませんが、「薬味」にはねぎや生姜、大葉など、日常的に使われる身近な食材も多く含まれています。まずは薬味から取り入れてみるのもおすすめです。
スパイスや薬味を日々の食事に取り入れて、夏を元気に乗り切りましょう。

本日のレシピ

# 薬味たっぷり豚肉となすのそうめん

**疲労回復に役立つビタミン $B_1$を含む豚肉と、消化を助け、食欲を増進させる効果のある薬味をたっぷり使いました。暑い夏でも食べやすい、そうめんのアレンジレシピです。**

## 材料（1人分）

| | |
|---|---|
| そうめん | 1束半（80g） |
| 豚ロース薄切り肉 | 80g |
| 酒 | 小さじ1（5g） |
| 片栗粉 | 小さじ1（3g） |
| ごま油 | 小さじ1（4g） |
| おろしにんにく | 2g |
| なす | 1/2本（80g） |
| かいわれ大根 | 1/8P（10g） |
| みょうが | 1/2個（8g） |
| 青ねぎ | 5g |
| 大葉 | 2枚（3g） |
| めんつゆ（ストレート） | 100ml |
| おろし生姜 | 2g |

## 作り方

1. かいわれ大根は半分に切る、みょうがは縦半分に切ってから斜めに薄く切る、青ねぎは小口切り、大葉は茎を落としてから、くるくると巻いて千切りにする。
2. 豚肉を半分に切り、酒と片栗粉をまぶす
3. なすは縦半分に切り、1㎝幅で斜めに切る。
4. フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくを加え、中火で豚肉を焼く。焼き目がついたら裏返し、なすを入れて炒め、焼き目がついたら、蓋をして弱火で2分程蒸らした後、皿に移して粗熱を取っておく。
5. そうめんを袋の表示の通りに茹で、流水でよくもみ洗いし、器に盛る。その上に、4の豚肉となすを盛る。
6. 5に1の薬味をのせ、おろし生姜を入れためんつゆをかけて完成。

**栄養量（1人分）**エネルギー：561kcal　たんぱく質：21.9g　脂質：19.4g　炭水化物：69.4g　食塩相当量：2.4g

・そうめんを茹でる際、鍋に菜箸を乗せると吹きこぼれ防止になります。
・そうめんを茹でた後、流水でしっかりともみ洗いすることで、口当たりが良くなります。