

<今回のテーマ>

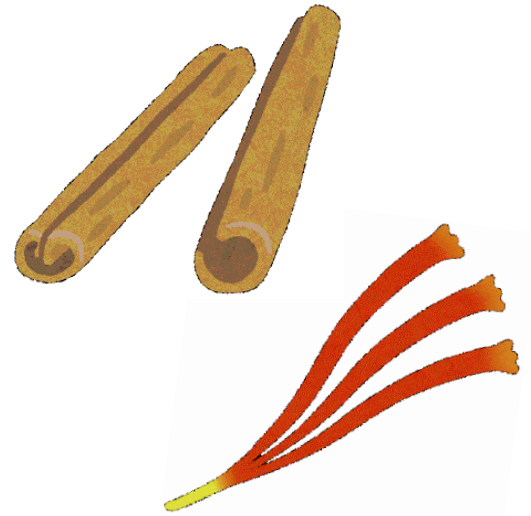
スパイスを使って健康に

朝晩が冷え込むようになったものの、日中はまだまだポカポカ。

夏の暑さからは解放されましたが、寒暖差が激しいこの時期は体を温めて体調を崩さずに乗り切りたいものです。

入浴も一つの方法ですが、香りもよく刺激のあるスパイスを使った料理で体内から身体を暖めるのもいいですね。

今回は秋におススメのスパイスを見ていきましょう。



●秋にはこんなスパイスはいかが？

●シナモン

甘い香りでアップルパイなどの果物を使った焼き菓子や紅茶などと非常に相性がよく、スパイスの中でもポピュラーなものの一つです。

粉末状のものが多く見受けられますが、コンポートなどの煮込む菓子や料理には樹皮をそのままにしたスティックタイプを使用すると、香り高いワンランク上の仕上がりになります。

別名は『ニッキ』、漢方では『桂皮』と呼ばれ、スパイスの王様とされています。

●サフラン

サフランはその花のめしべで、ほのかで独特の上品な香りをもっています。

またサフランに含まれる水溶性の色素『クロシン』を水に漬けて色と香りを出し、天然の色素としても用いられます。

パエリアやブイヤベースなどがサフランを用いた代表的な料理として知られ、食卓を秋色に染めてくれます。

生薬では『番紅花』の名で用いられ、1gを摂るのに160個ほどの花が必要になるため非常に高価なスパイスであることも知られています。

●クローブ

さわやかな香りは肉料理の臭み消しとして多く用いられ、粉末状のものをひき肉に混ぜてハンバーグやミートボールに、つぶみのまま玉ねぎに刺してポトフなどの煮込み料理にどうぞ。

一方で香りの強さは古くから芳香剤としても有名で、レモンやオレンジに刺した『フルーツポマダー』と呼ばれる香り玉は中世から利用されています。

生薬としては『丁子』や『丁香』と呼ばれ健胃作用があるとされています。

