

# げんき通信

## スパイスのおはなし

「スパイス」という単語は「香辛料」と訳されるように、料理に香りや味(辛味・ほろ苦さなど)をつけるのに使われる植物性の香味料・調味料のことで、薬味やハーブなどを含んだ意味でも使われますが、一般的には、主に東南アジアを原産地としているもの(ペッパー・シナモン・ナツメグ・クローブなど)をスパイスと呼び、ヨーロッパでも栽培できるもの(パセリ・バジル・ローレル・ローズマリーなどをハーブと分けることが多い)があります。スパイスには4つの基本的な働きがあります。

◆におい消し：肉や魚の生臭さを抑える。  
 ガーリック・ジンジャー・ローズマリー・セージ・タイム・オレガノなど。

◆香りづけ：食材の持ち味を引き出すと同時に、おもしろい香りをつくりだす。  
 バジル・ナツメグ・ミント・セージ・パセリなど。

◆辛みづけ：香りや辛味が舌や口の中の粘膜を刺激して、唾液・胃酸などの消化液の分泌を促進し、食欲を増進させる。ペッパー・ジンジャー・オニオン・ガーリック・マスタード・わさび・山椒など。



スパイスは調理用だけでなく健康にも役立つんですよ。



(北茂安店薬剤師 / はらまき)

◆色づけ：カレー料理の黄色はターメリック(ヘウコン)、ブイヤベースやパエリアの橙黄色はサフランが使われますが、元々着色の目的で使われたのではなく、スパイスの特徴を生かして使っていて、その結果で色が定着したもののようです。

### 使う目的とタイミング

スパイスを上手に使うポイントとしては、まず少量ずつ使うことです。おいしいと感じる分量は人によって違うので、風味を確かめながら少しずつ増やしていくのがよいでしょう。また、単品では薬臭く感じられるものでも、数種類組み合わせるとおいしさアップします。カレー・ウスターソース・

ケチャップ・焼肉のたれなどには多くの種類のスパイスが混合・熟成して使われていることからもうなずけます。スパイスを使う目的とタイミングを考えて、適したものを選んでください。

スパイスには、調理用以外にもからだに役立ついろいろな作用があります。油脂類や体内脂質の酸化防止作用、微生物の繁殖を防ぐ抗菌・防腐作用のほか、滋養強壮作用、消化吸収を助ける作用などがあり、薬としても利用されています。また、香りや辛味などで素材の味を引き出しおいしく感じさせるので、塩分を減らせるという効果もあります。日頃なじみのあるガーリック(滋養強壮・動脈硬化予防・コレステロール低下)・しょうが(殺菌・発汗・血行改善・新陳代謝促進)・とうがらし(食欲増進・血行改善・体脂肪燃焼)などの他、ナツメグ(ニコツクの種子)・サフラン・クローブ(丁香)などは漢方薬の成分としても利用されています。これらも身近な存在として役立てたいものです。

### C O L U M N

#### げんきコラム

まずはお尋ねください!



薬局では、調剤や販売の他にも、さまざまなご相談を受けています。薬や病気のことだけでなく、食事・運動などの生活習慣について、サプリメント・健康食品のこと、診療科の選び方、病院・医院の紹介など、また、介護に関することなども寄せられています。

「薬局でこんなこと聞いていいのかな?」と遠慮なせずに、どうぞお声をかけてください。答えをさがすお手伝いをいたします。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777