

世界中のハーブ＆スパイスの
特徴、用途と詳しい解説を掲載。
料理に、お茶に、暮らしに役立つ
レシピやコラムも充実です。
エンジョイ、ハーバルライフ!

ハーブ と スパイス の 図鑑

監修：エスピー食品株式会社
／藤沢 セリカ

世界のハーブ＆スパイス124種を
楽しむための基礎知識とレシピ

Knowledge of
Herb & Spice





Knowledge of Herb & Spice

ハーブ と スパイス の 図鑑

監修：エスピー食品株式会社
／藤沢 セリカ

世界のハーブ&スパイス124種を
楽しむための基礎知識とレシピ

ハーブとスパイスの図鑑 CONTENTS



- ページ
6 はじめに
8 本書を読む前に

Part 1

ハーブとスパイス 124 種

ページ
10 ハーブとスパイスの部位

ページ
11 単品ハーブとスパイス

葉

ページ 14 オレガノ	ページ 33 マジョラム
15 カフェライムリーフ カレーリーフ	34 マスタードグリーン 35 ミツバ
16 クレソン	36 ミント(スペアミント) ミント(ペパー・ミント)
17 コリアンダー ^葉	37 ルッコラ ルッコラ(セルバチコ)
18 サッサフラス サボリー	38 レモングラス
19 シソ	39 レモンバーム
20 セージ	40 ローズマリー
21 ソレル	41 ローレル
22 タイム	
23 タラゴン	
24 チャービル	
25 チャイブ	
26 ディル ^葉 ニオイアダン	
27 パセリ	
28 バジル(スイートバジル) ^葉	ページ 42 Root
29 バジル(ガバオ) ^葉 バジル(ホーラパー) ^葉	44 アサフエティダ ガランガル
30 ヒソップ フェネグリーク ^葉	45 ガーリック 46 ジンジャー
31 フェンネル ^{葉・株}	47 甘草(かんぞう) ターメリック
32 マーシュ	48 ホースラディッシュ 49 ワサビ

根

44 アサフエティダ ガランガル
45 ガーリック
46 ジンジャー
47 甘草(かんぞう) ターメリック
48 ホースラディッシュ
49 ワサビ



種子

ページ 50 Seeds

- ページ
52 麻の実
アニス
53 キヤラウェイ
クミン
54 グレインズオブバラダイス
けしの実
55 ゴマ
56 コリアンダー〔種子〕
セロリーシード
57 ディル〔種子〕
ナツメッグ
58 ニゲラ
バジルシード
59 フェネグリーク〔種子〕
フェンネル〔種子〕
60 マスターード〔種子〕

果実

ページ 62 Fruit

- ページ
64 オールスパイス
カルダモン
65 クチナシ
クベバ
66 コショウ(グリーンペッパー)
コショウ(ホワイトペッパー)
67 コショウ(ブラックペッパー)
68 ジュニパーベリー
スマック
69 スターアニス
70 タマリンド
71 唐辛子(韓国産唐辛子)
唐辛子(鷹の爪)
72 唐辛子(ハバネロ)
73 唐辛子(ハラペニヨ)
74 唐辛子(ブートジョロキア)
唐辛子(プリッキースー)
75 バニラ
76 パブリカ
77 ピンクペッパー
78 マンゴーパウダー
ロングペッパー
79 ユズ

その他

ページ 80 others

- ページ
82 エシャロット
83 オニオン
84 クローブ
85 ケイパー
サフラン
86 サフラン
チンピ
87 山椒
88 シナモン
89 花椒(ホアジョー)
メース
90 ミョウガ

ページ 91 世界のミックススパイス

- ページ
92 五香粉(ウーシャンフェン)
93 エルブドプロバンス
カトルエピス
94 ガラムマサラ
カレー粉
95 ゴマ塩
ザーター
96 七味唐辛子
シナモンシュガーチャートマサラ
97 ダッカ/デュカ
チャートマサラ/チャットマサラ
98 チリパウダー
ハリッサ/アリッサ
99 パンチフォロン
ピクルス用スパイス
100 フィースゼルブ
ブーケガルニ
101 ベルベレ
柚子こしょう
102 ラー油
ラセラヌー



ページ 103 ハーブティー

- | | |
|---------------------|-----------|
| ページ
104 エルダーフラワー | 107 ラベンダー |
| 105 カモミール | レモンバーベナ |
| ダンデリオン | ローズ |
| 106 ハイビスカス | ローズヒップ |
| マローブルー | |

Part 2

ハーブとスパイスの簡単レシピ 61



Herb vinegar

ハーブビネガー

Herb oil

チリ・ガーリックオイル

クミンオイル

バジル・レモングラス・ローズマリーオイル

オレガノ・タイム・フェンネルオイル

ローズマリー・レモンオイル

Herb dressing

簡単ハーブドレッシング

ゴマドレッシング

バルサミコ酢&スパイスドレッシング

フルーツドレッシング①

フルーツドレッシング②

Herb source

ハーブソース

サルサソース

スパイシーアイオリソース

エスニックソース

ヨーグルトハーブソース

Appetizer

新オリエンタルチキンサラダ

クスクスサラダ

フルーツ&ハーブサラダ

焼き野菜のパスタサラダ

トルコ風ポテトサラダ

ピンクのピクルス

きのこのマリネ

フレッシュハーブとタコのしゃぶしゃぶ ささみと菜の花のカラシ和え

ハラペニョのフリッター

枝豆のペペロンチーノ

Soup

カブのボタージュ

ニンジンとお米のボタージュ

Main dish

シェバーズパイ

チャプチエ

スパイスソーセージ

チキンとポテトのグリル

炙りマグロのオニオン・フルーティーソース

ナスの山椒グラタン

サーモンとディルのフィッシュケーキ

ココナッツシュリンプ

モロッコ風ミートボール

ファラフェル

Main meal

フレッシュハーブのピザ マルゲリータ

ジェノベゼのパスタ

スープカレー

ホウレン草とチーズのカレー

キーマカレー

シンガポールチキンライス

ジャンバラヤ

ベトナム風にゅうめん

サバのバインミー

イタリアンロール

ガパオごはん

Sweets & Drink

ドライトマトとオレガノのフォカッチャ

ローズマリーとジンジャーのアイスボックスクッキー

ミントチョコトリュフ

キャロットケーキ

おはぎ

ローズヒップとトマトのゼリー

ハーブ野菜ジュース

ハーブソーダ

スパイス&ハーブサングリア

モヒート

ハーブビール



Part 3

ハーブとスパイスを暮らしにも!

ページ

Fresh herbs — Interior

- 152 ハーブのキャンドルアレンジ
153 ルームフレグランス
アレンジリース

**Fresh herbs — Health & Beauty**

- 154 ハーブボール
155 フェイシャルスチーム
ハーブゴマージュ

**Fresh herbs — for Kitchen**

- 156 ブーケガルニ
157 ドライハーブ

**Dehydrated herbs — Health & Beauty**

- 158 ハーブ石けん
159 バスパック
クレイパック

Dehydrated herbs — Herb crafts

- 160 サシェ
ポマンダー風オーナメント

**spicy column**

ページ

- 61 ●ミックススパイスと
シーズニングスパイスの違い
●スタータースパイス

Part 4

ハーブとスパイス 基本の“き”

ページ **162 ハーブとスパイスの定義****163 ハーブとスパイスの分類****166 ハーブとスパイスの扱い方****170 ハーブとスパイスの歴史**

はじめに

ハーブやスパイスをどんどん生活に取り入れて、
もっと料理を楽しく、キレイと健康にも役立てて。

香りに敏感な私たち日本人は、
古くから料理や素材の香りを大切にしてきた伝統があります。
ですが、ハーブやスパイスに限ってはまだまだ知識が浅く、
どのように使ったらよいか実はあまりわからず、使いたくても
使いこなせていないのが現状ではないでしょうか。

料理の香りづけはもとより、
古来から健康のためにも役立てられてきたハーブとスパイス。
アロマテラピーや漢方やメディカルハーブなど、
ホリスティック医療の注目度が高まるなか、薬草、民間薬として
植物の一部であるハーブとスパイスへの興味が高まっています。
ハーブとスパイスを上手に使いこなせるようになれば、
料理の腕に磨きがかかるうえ、健康管理にも役立ち、
美容効果も期待できるという、いいことづくめ。

本書は、そんなハーブとスパイスの魅力を
初心者向けにやさしく解説した図鑑です。
楽しく学べ、料理に美容に健康に、
生活を楽しく豊かにする情報やメソッドが満載です。
ハーブとスパイスの世界を存分にお楽しみください。



本書を読む前に

この本では、たくさんのハーブとスパイスの中から、124種を選んで紹介しています。

◎図鑑の見方

■学名

国などによって名称が違う場合があります。学名で確認するようにしましょう。

■和名

日本での定着していると思われる名称を紹介しています。

■別名

様々な別名を紹介しています。

■科名

植物の分類です。

■原産地

原産地を紹介しています。

■主な利用部位

主な利用部位を紹介しています。

P.91～102 ミックススパイスの紹介では、フランス語表記のものは〔仏〕マークを入れています。

■市販されているスパイスの形状(ホール・パウダー等)を紹介しています。

トムヤムクンやグリーンカレーに欠かせない Kaffir lime leaf カフェライムリーフ

学 名: <i>Citrus hystrix</i>	
和 名: コブミカンの葉	
別 名: バイマックル	
科 名: ミカン科	
原産地: 热帯アジア	主な利用部位: 葉

■特徴

2枚の葉が連なったような独特の葉の形のハーブで、柑橘系の強い芳香をもっています。

■用途

東南アジア料理(特にタイやカンボジア)で、カレー やスープ、鶏・魚料理などの風味づけによく使われます。使用の際には、そのまま料理に加えたり、刻んで加えたりします。生のまま使われるほか、乾燥させたものも用いられます。また、果実の果皮には強い香りがあり、こちらも料理に使われます。

■解説

熱帯アジア原産のミカン科のハーブで、木だけは2～10mにもなります。



■特徴

ハーブとスパイスの特徴等を紹介しています。

■用途

どのような料理や方法でハーブが楽しめるか紹介しています。

■解説

ハーブとスパイスの歴史や名前の由来、ミニ知識等を紹介しています。

注意

- ハーブ、スパイスは薬ではありません。常識を超えた量を摂取した場合、体に害を及ぼす場合があります。また、妊娠中の女性や、治療中で服用している医薬品がある場合は、ハーブとスパイスを使用する前にかかりつけの医師に相談してください。使用に当たっては、自己責任でお楽しみください。
- 本書の監修、ならびに出版社は、ハーブとスパイスを使用して生じた一切の損傷、負傷、その他についての責任は負いかねます。

ハーブとスパイスの図鑑

Knowledge of Herb & Spice



Leaf



Root



others



Seeds



Fruit

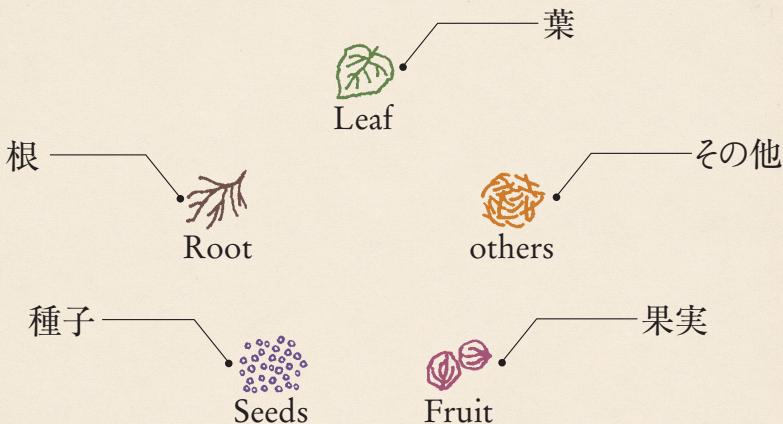
Part 1

ハーブとスパイス 124 種

ハーブとスパイスの部位

ハーブとスパイスは、植物の様々な部位を利用しています。葉や種子、果実を利用することが多いのですが、クローブのようにつぼみを使ったり、フェンネルのように葉も種子も使ったりする場合があります。

本書では、便宜上、ハーブとスパイスに使用する植物の部位を以下のように分類しています。



※コリアンダー、フェンネル、クミンなどは、外観上、種子を利用するグループに入っていますが、植物学上は果実です。ガーリックは、根・根茎のグループに入っていますが、食用にするのは鱗茎と呼ばれている部分です。

单品
ハーブとスパイス
94種

Herb & Spice



葉 35種



根 8種



種子 16種



果実 23種



その他 12種

Leaf



葉35種

ピザに欠かせないルッコラ、魚料理によく合うフェンネル、なじみ深いシソやミツバまで。ハーブは、品種によって色や形、香りなど様々ですが、フレッシュからドライまで「葉」から暮らしに取り入れましょう。

オレガノ	バジル(スイートバジル) <small>葉</small>
カフェライムリーフ	バジル(ガバオ) <small>葉</small>
カレーリーフ	バジル(ホーラバー) <small>葉</small>
クレソン	ヒソップ
コリアンダー <small>葉</small>	フェネグリーク <small>葉</small>
サッサフラス	フェンネル <small>葉・株</small>
サボリー	マーシュ
シソ	マジョラム
セージ	マスターングリーン
ソレル	ミツバ
タイム	ミント(スペアミント)
タラゴン	ミント(ペパーミント)
チャーピル	ルッコラ
チャイブ	ルッコラ(セルバチコ)
ディル <small>葉</small>	レモングラス
ニオイアダン	レモンバーム
パセリ	ローズマリー
	ローレル



ピザには欠かせないハーブのひとつ

Oregano

オレガノ



学名:*Origanum vulgare*

和名:花薄荷(はなはっか)

別名:ワイルドマジョラム、オリガナム

科名:シソ科

原産地:地中海沿岸

主な利用部位:葉

■特徴

清涼感のある芳香とほのかな刺激味があります。乾燥した葉は碎けやすくなっていますが、生のものより香りが強くなっています。

■用途

イタリアのトマト料理によく用いられるハーブのひとつで、トマトソースのピザやパスタ、煮込みなどによく合います。また、肉や魚などの臭み消しにも重宝し、グリルや炒め物、煮込み料理などに広く用いられています。

■解説

シソ科の多年草で、草たけ約30~60cm。葉は長さ1.5cm前後あり、薄くて先端が尖った卵型をしています。オレガノの名前は、「喜びをもたらす山」という意味のギリシア語に由来します。同属のマジョラムと形が似ており、別名「ワイルドマジョラム」とも呼ばれ、混同されることもありますが、オレガノの方がより野性的な香りがします。

トムヤムクンやグリーンカレーに欠かせない
Kaffir lime leaf
カフェライムリーフ

学名: <i>Citrus hystrix</i>	
和名:コブミカンの葉	
別名:バイマックルー	
科名:ミカン科	
原産地:熱帯アジア	主な利用部位:葉



■特徴

2枚の葉が連なったような独特の葉の形のハーブで、柑橘系の強い芳香をもっています。

■用途

東南アジア料理(特にタイやカンボジア)で、カレーやスープ、鶏・魚料理などの風味づけによく使われます。使用の際には、そのまま料理に加えたり、刻んで加えたりします。生のまま使われるほか、乾燥させたものも用いられます。また、果実の果皮には強い香りがあり、こちらも料理に使われます。

■解説

熱帯アジア原産のミカン科のハーブで、木たけは2~10mになります。



南インドでは必須のハーブ

Curry leaf
カレーリーフ

学名: <i>Murraya koenigii</i>	
和名:ナンヨウザンショウ	
別名:カリーバッタ、カリバタ、カラビンチャ	
科名:ミカン科	
原産地:スリランカ、インド	主な利用部位:葉



■特徴

スパイシーさと、さわやかなフルーティーさが混じったような芳香のハーブです。

■用途

特に南インドやスリランカで多用され、カレーをはじめとする様々な料理に用いられています。南インドでは、油を熱してホール状のスパイスを加え、香りを出したものを調理の仕上げに加える手法(テンバーリング)がよく使われ、生の葉も多用されます。

■解説

カレーリーフはスパイシーな香りを含みますが、オレンジやレモンと同じ、ミカン科の植物です。生長すると、木たけは4~6mほどになります。





ステーキの付けあわせとして日本に定着

Watercress

クレソン



学名:*Nasturtium officinale*

和名:ミズガラシ、オランダガラシ

別名:ウォータークレス

科名:アブラナ科

原産地:ヨーロッパおよびアジアの温帯地域

主な利用部位:葉、茎

■用途

肉・魚料理の付けあわせや、サラダなどによく利用されます。また、細かく刻んで各種ソースやドレッシングに使われたり、ポタージュスープに利用されることもあります。サッと茹でておひたしやゴマ和えにしてもおいしく召し上がれます。

■特徴

さわやかな香りと、ピリッとした辛みが特徴のハーブです。英名の「ウォーターカレス」が示すように、水辺に群生します。日本に渡来したのは明治の初期頃で、ステーキ等の付けあわせの野菜として洋食店を通じて広がったといわれています。

■解説

繁殖力はきわめて旺盛で、日本でも川などで野生化し、地域によっては駆除対象となるほどです。