

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：エスビー食品株式会社
／ 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 12 Leaf

- | | | | |
|-----------|--|-----------|----------------------------|
| 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 |
| 16 | クレスン | 35 | ミツバ |
| 17 | コリアンダー <small>薬</small> | 36 | ミント(スペアミント)
ミント(ペパーミント) |
| 18 | サッサfras
サボリー | 37 | ルッコラ
ルッコラ(セルバチコ) |
| 19 | シソ | 38 | レモングラス |
| 20 | セージ | 39 | レモンバーム |
| 21 | ソレル | 40 | ローズマリー |
| 22 | タイム | 41 | ローレル |
| 23 | タラゴン | | |
| 24 | チャービル | | |
| 25 | チャイブ | | |
| 26 | ディル <small>薬</small>
ニオイアダン | | |
| 27 | パセリ | | |
| 28 | バジル(スイートバジル) <small>薬</small> | | |
| 29 | バジル(ガバオ) <small>薬</small>
バジル(ホーラパー) <small>薬</small> | | |
| 30 | ヒソップ
フェネグリーク <small>薬</small> | | |
| 31 | フェンネル <small>薬・株</small> | | |
| 32 | マーシュ | | |

根 42 Root

- ページ
44 アサフェティダ
ガラंग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

50 Seeds

- ページ
52 麻の実
アニス
53 キャラウェイ
クミン
54 グレイズオブパラダイス
けしの実
55 ゴマ
56 コリアンダー 種子
セロリーシード
57 デイル 種子
ナツメグ
58 ニゲラ
バジルシード
59 フェネグリーク 種子
フェネル 種子
60 マスタード 種子

果実

62 Fruit

- ページ
64 オールスパイス
カルダモン
65 クチナシ
クペバ
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(ハラペーニョ)
74 唐辛子(ブートジョロキア)
唐辛子(ブリッキースー)
75 バニラ
76 パプリカ
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

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
サフラワー
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
カトルエビス
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
97 ダッカ/デユカ
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 バンチフォロン
ビクルス用スパイス
100 フィーズゼルフ
ブーケガルニ
101 ベルベレ
柚子こしょう
102 ラー油
ラセラスー



ページ103 ハーブティー

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

Part 2

ハーブとスパイスの 簡単レシピ 61



- ページ
110 Herb vinegar
ハーブビネガー
- 112 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
- 114 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
- 116 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

- 118 新オリエンタルチキンサラダ
- 119 クスクスサラダ
フルーツ&ハーブサラダ
- 120 焼き野菜のパスタサラダ
トルコ風ポテトサラダ
- 121 ピンクのピクルス
きのこのマリネ
- 122 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
- 123 ハラペーニョのフリッター
枝豆のべベロンチーノ

Soup

- 124 カブのポタージュ
- 125 ニンジンとお米のポタージュ

ページ
Main dish

- 126 シェパードパイ
- 127 チャプチェ
- 128 スパイスソーセージ
チキンとポテトのグリル
- 129 炙りマグロのオニオン・フルーティーソース
- 130 ナスの山椒グラタン
- 131 サーモンとディルのフィッシュケーキ
- 132 ココナッツシュリンプ
モロッコ風ミートボール
- 133 ファラフェル

Main meal

- 134 フレッシュハーブのビザ マルゲリータ
- 136 ジェノベーゼの Pasta
- 137 スープカレー
- 138 ホウレン草とチーズのカレー
- 139 キーマカレー
- 140 シンガポールチキンライス
- 141 ジャンバラヤ
- 142 ベトナム風にゅうめん
サバのバインミー
- 143 イタリアンロール
ガバオごはん

Sweets & Drink

- 144 ドライマトとオレガノのフォカッチャ
- 145 ローズマリーとジンジャーのアイスボックスクッキー
- 146 ミントチョコトリュフ
- 147 キャロットケーキ
- 148 おはぎ
ローズヒップとトマトのゼリー
- 149 ハーブ野菜ジュース
ハーブソーダ
- 150 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 バスバッグ
クレイバッグ



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。



■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

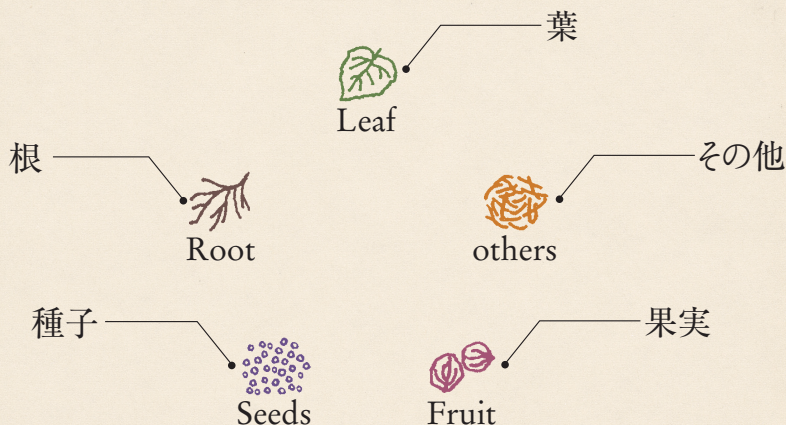
Part 1

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。

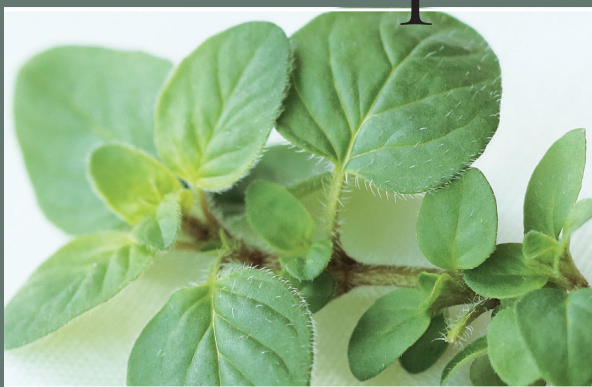
本書では、便宜上、ハーブとスパイスに使用する植物の部位を以下のように分類しています。



※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。

単品
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fras	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	マスタードグリーン
ソレル	ミツバ
タイム	ミント(スペアミント)
トラゴン	ミント(ペパーミント)
チャービル	ルッコラ
チャイブ	ルッコラ(セルパチコ)
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。乾燥した葉は砕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: *Citrus hystrix*

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にもなります。



南インドでは必須のハーブ

Curry leaf

カレーリーフ

学 名: *Murraya koenigii*

和 名: ナンヨウザンショウ

別 名: カリーパッタ、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(テンパーリング)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:	<i>Nasturtium officinale</i>
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

■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「ウォータークレス」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。

■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。

■解説

繁殖力はさきわめて旺盛で、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。