



2019年 7月号 木村病院 臨床栄養部

料理用ハーブ



ハーブは香りや味、刺激性があり、食用や薬用、虫よけに使われる植物です。料理に使うハーブの多くは、地中海沿岸地方原産ということもあって、フランスやイタリア、ギリシャ、スペインではよく使われています。

ハーブと呼ばれる植物はたくさんあり、古くからヨーロッパ諸国では、近くの山野に自生していたオレガノ、バジル、タイム、パセリ、

ローレル、ローズマリー、セージなどの葉や花の香りを食用にしたり、薬草として生活の中に取り入れ、自家栽培もするようになりました。食物を長持ちさせるための保存料や、古くなって味が変わっ

国名	主な料理・利用法
イタリア	バジル…スパゲティ、バジルソース フェンネル…サラダ、ソテー ルッコラ…サラダ
スペイン	サフラン…魚介類のスープ、 パエーリャ
ギリシャ	オレガノ…トマト料理
タイ	コリアンダー…スープ、ソース類 バジル…肉料理 レモングラス…スープ、肉料理
アメリカ	ディル…ピクルス セージ…ターキー

てしまった食物に香りや味を加えて少しでもおいしく食べるために利用されていたと考えられます。

料理に使うハーブは、調味用となるシーズニング・ハーブ、野菜として食べるベジタブル・ハーブ、お茶にするティー・ハーブ、花を食べるフラワー・ハーブに分かれます。

分類	外国	日本
シーズニング ハーブ (調味用ハーブ)	イタリアンパセリ コリアンダー セージ タイム ディル バジル ローズマリー ローリエ	アサツキ サンショウ シソ ショウガ ミツバ ミョウガ
ベジタブル ハーブ (野菜のハーブ)	クレソン フェンネル ルッコラ	カラシナ シソ シュンギク セリ ミツバ

バジル

代表的なハーブ。
サラダ、パスタ、カレー、スープなど生のまま何にでも使えます。いろいろな種類がありますが、一般的に使われるのはスイートバジルです。保存するにはにんにくとオリーブオイルでペーストにしておくとう便利です。



ローズマリー

肉・魚料理と様々な料理に使われる万能なハーブ。香りがかなり強いので、加熱する時に添えるだけで香りが出つつ風味が出ます。“若返りのハーブ”とされていて化粧水やリンスにも使われます。血行を良くするとも言われ、ハーブティーやハーブバスにも。香りは集中力を高めてくれます。



セージ

肉の臭み消しに使われ、特に豚肉と相性が良いです。ソーセージの原料として有名。



タイム

爽やかで香りが強すぎないので、使い勝手がよく、肉でも魚でもシチューのような煮込み料理に合います。特に鶏肉や白身魚と相性が良いです。



イタリアンパセリ

平葉のパセリで、よく見られる縮れているパセリよりもまろやかな風味。何にでも使える汎用性の高いハーブで、サラダ、肉、魚、スープ等にちましてアクセントにします。



オレガノ

トマト、チーズなどと相性がよく、イタリアンでお馴染みなハーブ。フレッシュでも使えますが、乾燥させた方が香りが良いです。



「管理栄養士に

聞いてみたい」

と思ったら

お気軽にどうぞ

◆◆◆
ご自身や家族の食事、食生活、調理方法や栄養のお悩み、小さな相談から栄養指導までいつでも受け付けています。

糖尿病や腎臓病の献立相談
飲み込みやすい献立の調理法
栄養補助食品の利用法

など…



旬の食材

シソ (大葉)



【旬の時期・特徴】

しそ（大葉）の旬は6～9月。清々しい香りが特徴で、古来から日本に自生する、日本の代表的なハーブと言えます。この香り成分による防腐・殺菌作用を活かし刺身のツマをはじめ、様々な料理に風味を加えるためによく使われています。一度種を蒔けば、翌年以降もこぼれた種から毎年芽が出るため家庭栽培も容易です。防腐・殺菌効果をもち、栄養価も高く、細かくきざむほどに薬効が高まります。

βカロテンが豊富に含まれています。その量は100g中に11000μgと人参の9100μgをはるかに超えており、ヨモギやアシタバの2倍以上となっています。ビタミンB群やビタミンEやKなども他の野菜に比べ抜群にたくさん含んでいます。鉄分をはじめ、カルシウムなど身体に必要なミネラルをバランスよく、しかもたくさん含んでいます。さわやかな香りには、食欲増進効果や精神安定効果、健胃作用があるといわれています。

清々しい香りが持ち味なので、生のまま使う事が多いです。煮物などに合わせる時は香りを活かすため、仕上げに火を止めてから散らすようにします。薬味のほか、てんぷら、焼き物などに。

【保存方法】

ラップか水でしめらせた新聞紙で包み、野菜保存袋に入れて冷蔵庫に。鮮度が落ちると表面が黒く変色し、香りや風味が損なわれます。びんなどに水を張り、茎を浸すように立てておくと日持ちします。

【選び方のポイント】

緑色が濃く、みずみずしく、はりのあるものが良品です。しなびていたり、葉に黒い斑点が無い物を選びます。大葉は鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が現れやすくなります。



旬の食材レシピ

和風ピーマンの肉詰め

1人分：エネルギー 241 kcal 蛋白質 18.3g 食塩相当量 1.4g

【材料：2人分】

ピーマン	90 g (3~4個)
薄力粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

[肉詰め材料]

鶏ひき肉	140 g
絹ごし豆腐	100 g (1/3丁)
卵	40 g (3/4個)
青じそ (みじん切り)	8枚
長ねぎ (みじん切り)	20 g
しょうが (みじん切り)	10 g
塩	小さじ1/6弱
七味唐辛子 (好みで)	少々

[たれ (合わせておく)]

めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1弱
酢	大さじ1/2強
砂糖	小さじ2/3

【作り方】

- (1) ボウルに肉詰め材料を入れ、てのひらで粘りが出るまでしっかり混ぜます。
- (2) ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、内側に薄力粉を薄く振ります。隙間があかない様に、ピーマンに(1)を詰めていきます。
- (3) フライパンに油を入れて弱火で熱し、ピーマンの肉を詰めた面が下になる様に並べます。蓋をして6分焼きます。焼き色が付いたらひっくり返し、再び蓋をして6分焼きます。
- (4) たれの材料を入れて、中火にして両面に絡めます。たれがほとんど無くなり、香ばしい香りがして、こんがり焼き色が付いたら完成。

糖尿病食生活講座

2019年度は全10回の開催を予定しています。

糖尿病教室

2019年度は全5回の開催を予定しています。

詳しくは、
 ちらし、
 ポスターを
 ご覧ください
 い