

いつもスパイス

▶ p.6 ~ 11 使い方次第で新鮮な味に!



赤とうがらし

スパイスの代表格。世界各国でさまざまな品種があり、日本では「たかのつめ」がよく使われる。



こしょう

未熟な実をそのまま乾燥させたものが「黒こしょう」、完熟した実の外皮を除いたものが「白こしょう」。



カレー粉

ターメリック、クミン、コリアンダーなど20~30種類のスパイスを調合したものを。

本格スパイス

▶ p.14 ~ 19 世界の味がうちで楽しめます



パウダー

シード

クミン

カレーを思わせるエキゾチックな香り。シードは油で炒めたり、からいりしたりすると風味が引き立つ。



ターメリック

カレーなどの黄色の色づけに使われるスパイスで、香りは少ない。別名「ウコン」。



パウダー

コリアンダー

香葉の種を乾燥させたもの。葉と風味が違い、甘くさわやかな香り。今回は使わないがシードもある。



カイエン(ヌ)ペッパー

赤とうがらしの粉末(一味とうがらしより粒が細かいので辛味が強い)。「チリペッパー」「レッドペッパー」の名で売られることも。

間違えやすいので注意!



チリパウダー

南米のミックススパイス。赤とうがらしに、クミン、オレガノ、にんにくなどをブレンドし、辛さはひかえめ。

夏を元気に スパイスレシピ

特集

いよいよ夏本番! 暑い季節こそ、汗をかきかき、スパイス! な料理を食べたいものです。赤とうがらしやこしょうなどの「いつもスパイス」も、使い方次第で新鮮な味に。さらに、クミンやターメリックなどの「本格スパイス」があれば、世界のスパイス料理がうちでかんたんに楽しめます。食欲そそるスパイスレシピで夏を元気に過こしましょう!

料理: 藤原 由紀子 撮影: 佐藤 大輔



数種類を合わせたもの



- 料理や用途に合わせて複数のスパイスをブレンドしたものの(ミックススパイス)も一般的です。味や香りに深みが増します。
- カレー粉、ガラムマサラ、チリパウダーのほか、日本の七味とうがらしもミックススパイスのひとつ。

香りや色、味をつける

おもに色をつけるスパイスの例



おもに辛味をつけるスパイスの例



- スパイスのおもな働きは「香りづけ」「色づけ」「辛味づけ」。味にメリハリをつけたり料理の彩りをよくしたりします。
- ほとんどのスパイスは香りづけができます。おもに色づけ、辛味づけに使われるスパイスは、上の写真のとおり。必ずしも「スパイス=辛い」とは限りません。

Q スパイスってどんなもの？

ホール(粒)、粗びき、粉



- ホール(粒)のほか、ひき方によって、粗びき、粉の商品が出回っています。ホールに近いものほど香りはとびにくい。
- 煮こみやピクルスなど、素材に香りをじっくり移したい料理には、ホールのもを使います。香りを際立たせたいときには、使う直前にミルでひくのが理想的です。

白こしょうと黒こしょう



- 一般的によく使われるこしょうは、白と黒の2種類。白は香りも辛味もおたやか。黒はピリツとした辛味を感じます (p.8参照)。料理の白い色を保ちたいときは、白こしょうを使います。
- 白と黒がミックスされたこしょうは、日本独自のものです。

Q こしょうの種類にはどんなものがあるの？

お料理初めてさんもおペテランさんもおんと手を打つるほどキッチン! ころしようや赤とうがらしはレシビによく登場するけれど、スパイスの種類はほかにもたくさんあります。おいしく使いこなせるよう、ドライスパイスの基本を知っておきましょう。

なるほど
キッチン

スパイスの種類、いくつ知ってる？



とうもろこし

選び方



実をそぎ落とす
扱いやすい長さに切ってから、実のついてる部分から1〜2mm上に包丁を入れる。

早めにゆでる

とうもろこしは収穫後時間を過ごすごとに鮮度が落ちるので、早めにゆでる。1〜2本なら電子レンジが手軽。ひげを除き、皮を1枚残し、洗って水気がついたままラップに包む。電子レンジで1本(200g)につき、4〜5分(500W)加熱する(途中で上下を返す)。



調理のコツ



内側を上にして切る
パプリカの皮はツルツルとしているので、包丁の刃が入りにくい。切るときは内側を上にと、切りやすい。

選び方

パプリカ



×皮にしわがあるもの(鮮度が落ちている)

常温で保存する

低温に弱いので、丸ごとなら新聞紙に包み、日の当たらない涼しい場所で保存。使いかけはラップに包み、野菜室へ。

保存のコツ



ズッキーニ

選び方



調理のコツ



両端は切り落として使う
両端がかたいので切り落とす。皮はむかずに使える。

常温で保存する

パプリカと同様、低温に弱い。丸ごとなら新聞紙で包み、日の当たらない涼しい場所で保存。使いかけはラップに包み、野菜室へ。



旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わおうおかずレシピ。

七月

旬の野菜で毎日おかず

撮影 川東のり子 前田聖恵 奥内内子 池田聖恵
イラスト 大井 龍一