

column
スパイスで広がる食の楽しみ



広報誌「社会保険おきなわ」をご覧いただき、ありがとうございます。沖縄では「ハーレー鐘が鳴ると梅雨が明けると言われていますが、いよいよ沖縄も夏本番となりました。

暑い夏がやってくると、スパイスの香りが効いたカレーが食べたくなったり、ピリッと辛みのあるメキシカンな風合いのタコライスが食べたくなる方も多いかと思えます。わたくしもその一人です。

これまで広報誌で書かせていただきましたコラムでは、季節に合わせた食養生などを管理栄養士としてお伝えすることがほとんどでしたが、今回は少し趣向を変えて、わたくしが大好きな「スパイスの世界」についてお届けさせていただきます。



スパイスのイメージ

皆さんは「スパイス」と聞くと、どんなイメージをお持ちですか？

「インド料理」「カレー」「外国特有の調味料」「辛いもの」…などのイメージが強いと思います。

実は、スパイスはインド料理や辛い物などに限らないのです。総合栄養学事典では「香辛料の総

称であり、食品の調味のために用いられる芳香性及び刺激性を持った植物を広く香辛料と呼んでいる。」と記されています。

さらに spice の語源であるラテン語の「spices」の意味の中には「薬」という意味も含まれているのです。その語源の通り、インドのアーユルヴェエダや、古代中国では昔からスパイスを生薬の一つであり、健康や美容を保つアイテムとして取り入れられてきました。

また、日本でも奈良時代のころには、「ねぎ、しょうが、にんにく、わさび」などを中心に薬味としてスパイスが使われてきました。日本のブレンドスパイスといえば七味唐辛子が代表的です。このように、スパイスは外国特有のものでもなく、日本人にもなじみ深いもので、また「お料理に風味や香りを与え、健康にも役立つ」アイテムなのです。

スパイスの4つの働き

スパイスをお料理に取り入れたいと思っても、ハードルが高く感じる方もいるかと思えます。ご自身の好きな香りのスパイスから始めるのが、スパイス料理上達の一番の近道です。

さらにスパイスの4つの働きを知ると、より簡単に、より楽しくお料理がスパイスアップできます。4つの働きは次の通りです。

スパイスの4つの働き 表1

1.香りづけ	<ul style="list-style-type: none"> •お料理に風味や香りを与え働き。 •例) バジル風味のチキンソテー、カフェラテにシナモンの香りをおせて。
2.色づけ	<ul style="list-style-type: none"> •料理をよりおいしそうに見えるように、赤色や黄色などの色味を与える働き。 •赤色→バスリカパウダー。野菜スープにバスリカパウダーを振りかけて赤色に。 •黄色→ターメリック、サフランなど。例) ターメリックライス、パエリアなど。
3.辛味づけ	<ul style="list-style-type: none"> •辛みは料理にアクセントを加えることで「美味しい」の認識を上げる。食欲増進の働きもある。 •例) 唐辛子、コショウ、山椒、ショウガ、マスタード、ワサビなど
4.消臭・防腐効果	<ul style="list-style-type: none"> •肉料理、魚料理などの臭みけしとしての働きや、防腐作用のある香り成分で食品の腐敗を防ぐ働き。 •例) クロース、クミン、シナモン、オールスパイスなど

こうしてスパイスの働きを見てみると、スパイスの香りとお塩だけでも、十分に美味しく料理が仕上がります。また、パプリカパウダーを使えば、赤色の色味が増して見た目もおいしそうに演出できます。さらに、防腐の働きがあり焼き菓子などとも相性が良い、シナモンやオールスパイスを使うと天然の防腐剤となり食品の保存性も高めます。

スパイスをお料理に取り込むことで、自然と人工的な香料や着色料、保存料などが不要になります。より自然に近い形で料理を仕上げるこ

ができ、体も喜び、調子が整ってくるのです。



この夏にスパイス料理を

夏の季節は、外気の暑さから体を守るための発汗により、体内の血流が皮膚表面に集まりやすくなり、胃腸への血流量が減り内臓が動きにくくなりやすい季節。さらに、ついつい冷たい物を飲食してしまうため、内臓が冷え、食欲が低下してしまい夏バテに陥りやすくなります。

そんな夏には、胃腸の働きを活発にさせ、消化のサポートをし、内臓を温めてくれるスパイスを健康維持のアイテムとして利用することもおすすめです。

今回は、スパイスを薬膳の観点から取り入れながら夏バテ予防にもなる「薬膳スパイスタコライス」レシピをご紹介します。しかも、使用する調味料はスーパーでも手に入るスパイスとお塩だけです。

3ステップで



「薬膳スパイスタコススパイス」をつくり

ステップ1..自家製チリパウダーブレンドを作る
ステップ2..タコミートを作る
ステップ3..タコライスを盛り付ける

さらに、今回使用したスパイスのクミンはアーユルヴェーダでは古くから消化促進、胃腸の不調の改善に使われてきました。古代中国ではガリック（んにく）やカイエンペッパー（唐辛子）には健胃の

働きがあるとされ、胃の動きを活発にするとされてきました。またパプリカパウダーには、ビタミンC ビタミンEが多く含まれており、疲労回復やアンチ

ステップ1：自家製チリパウダー（マイルドタイプ）

【準備するスパイス5つ】

- ・パプリカパウダー 小さじ2
- ・クミンパウダー 小さじ1/2
- ・オレガノ 小さじ1/4
- ・ガーリックパウダー 小さじ1/4
- ・カイエンペッパー(又はチリペッパー) 小さじ1/8

【チリパウダーの作り方】

カップに材料のスパイスを入れてしっかり混ぜれば、チリパウダーの完成。

ステップ2

【タコミート材料：2人分】

合い挽き肉	200g
たまねぎ	中1個
トマト	2個
炒め油	大さじ1

チリパウダー小さじ(5mlさじ)2~3杯
*スパイスの量は好みでOK
塩 少々

【タコミートの作り方】

- ①たまねぎを粗みじん切りにする。トマトは1cm角程度にカットする。
- ②フライパンに油をしいて、刻んだたまねぎを入れ、たまねぎが透きとおるまで炒める。
- ③②に挽肉を入れて、肉に火が通るまでしっかり炒め、その後刻んだトマトを入れて炒める。
- ④③にチリパウダーブレンドを入れ、混ぜながら全体に味をなじませる。
- ⑤最後に塩で味を調べ、タコミートの完成。

ステップ3：タコライス盛り付け

【準備するもの】

- ・炊いたご飯
- ・トッピング用の野菜

(刻んだレタス、トマト、キャベツなどお好みで)

・お好みでピザ用チーズやオリーブなどを加えるとより美味しく仕上がります。

【盛り付け】

ごはんの上に、タコミートを載せトッピング用の野菜やグガイをのせれば完成。



プロフィール

おおしろ なるみ
大城 成未氏



沖縄県出身。2007年～2016年までの9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指し独立。ハピネスライフ（健康・栄養サポート事業）を立ち上げ、フリーランスの管理栄養士として活動中。企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行いながら、地域での栄養相談、薬膳スパイスアドバイザー®の資格認定講師としても活動中。

《資格等》

国家資格：管理栄養士
民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー（(一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定）
2021年5月31日現在

エイジングの働きもします。まさに、夏バテ予防に向けたブレンドなのがチリパウダーなのです。自家製チリパウダーが自分で作れるようになると、タコライスだけでなく、チリコンカンや、肉や魚のソテーやオムレツなど幅広く活用できます。

スパイスは、たった「ひとふり」で、いつもの食事に変化を与え、料理が楽しくなり、さらに美味しくなり、そして健康にしてくれるアイテムの一つだと思っています。

今回のコラムを読んでいただいて、皆さまにとって日々の「食」がいつもよりワンステップ楽しくなればと思います。そして、心も体も健やかで幸せになるきっかけの一つになれば幸いです。