

# 暮らしを楽しむ 暮らしを考える

本学日野キャンパスで研究・教育活動を行っている生活科学部。

得られた成果を地域の皆さまにお伝えし、ご活用いただくため、公開市民講座を開催しています。

食生活科学科が主催する第3回は、スパイスやハーブの効果的な使い方について講師がデモンストレーションを行いながらご紹介。

また、スパイスやハーブを活用した料理やスイーツをご提案し、ご参加の皆さまに調理実習を体験していただきました。

協力：エスピー食品株式会社

## ▶ スパイス・ハーブを使って食生活を豊かに

スパイスやハーブを活用することで、料理の美味しさを高めたり、摂取塩分を控えたりすることができます。今回はスパイスやハーブを使うとともに、動物性油脂を控え野菜をふんだんに盛り込んだ、5種類のヘルシーメニューをご紹介します。講師の実演後、皆さまに実習をしていただく流れで講座が進められました。



講師：佐藤 幸子氏  
(実践女子大学 生活科学部  
食生活科学科 准教授)

### ■ スパイス・ハーブとは？

スパイスやハーブは、特有の味や香りを持つ植物を原料としたもので、調味料としての機能を持っています。常緑樹や落葉灌木、一年草から多年草まで、幅広い分類の植物が原料となり、葉や種子、果実、根や樹皮、花まで、利用部位も多岐にわたります。

スパイスやハーブという西洋など海外で親しまれているものが多いイメージがありますが、シソやワサビ、ネギなど、日本に定着し和食に欠かせないものとなっている香味野菜も含まれます。

調理時の基本的な効果		調理時の基本的な使い方
賦香作用 香りをつける	オールスパイス・シナモン・バジル・ディル・ナツメグ・フェンネル・パセリ・タラゴン・マジョラム・クミン・ミント・カルダモン	●フレッシュ(生)で使用する場合 →刻む・ちぎる・もむ・たく・砕く ⇒吸い口やトッピングに
矯臭・脱臭作用 臭みを取る	ガーリック・クローブ・ローズマリー・オニオン・ベイリース・タイム・セージ・コリアンダー・オレガノ	●乾燥状態で使用する場合 →砕く・つぶす ⇒煮込み料理やオープン料理に
呈味作用 味をつける	ブラックペッパー・ホワイトペッパー・マスタード・ワサビ・サンショウ・ジンジャー(生姜)	●調味料に浸漬して使う場合 ⇒シーズニングオイルやビネガーに
着色作用 色をつける	ターメリック・サフラン・クチナシ(実)	

### ■ 本日のメニュー

#### ① キーマカレー

みじん切りの野菜と、豚ひき肉のカレーです。市販のルーを使わず、8種類のスパイス・ハーブで香りと味をつけました。使用したスパイス・ハーブは、ホール(原料そのままの状態のもの)のもののほか、パウダー状のものを皆さまにミックスして用いていただきました。

#### ② ナン

インドや西アジア地域で親しまれている平たい発酵パン。材料を混ぜ合わせ、発酵、焼くまでの一連の流れを体験していただきました。

#### ③ ベビーリーフサラダ

若い葉野菜であるベビーリーフと、レタス、グレープフルーツのサラダ。ドレッシングにはお酢を使わずグレープフルーツの果汁を用いて、酸っぱさが苦手な方にも美味しく食べていただけるレシピで。

#### ④ ラッシー

ヨーグルトをベースにしたドリンクです。通常はミルクと水(またはどちらか)を加えますが、今回は豆乳を使ったヘルシーバージョン。盛りつけ時にカルダモンを振って、香り高く仕上げました。

#### ⑤ スパイシーケーキ

ジンジャーとカルダモン、シナモン、ブラックペッパーを加えた香り豊かなパウンドケーキ。スパイス・ハーブの量を加減することで、好みの仕上がりに調節できます。油分にはバターではなくキャノーラ油(菜種油)を使っているため、スパイシーながらさっぱりとした風味です。



▲今回、キーマカレーに使ったスパイス・ハーブとお持ち帰り用の袋。エスピー食品(株)さまよりご提供していただきました。

#### 【講座の前に】伝統茶

五味子とクコの実、なつめ、生姜を煮出し、ハチミツを加えた、韓国で親しまれてきたお茶です。胃腸の調子を整えるほか、疲労回復や風邪予防の働きが期待できます。



▲伝統茶の材料は、お土産としてカレー用のスパイス・ハーブとともに持ち帰りいただきました。



## デモンストレーション・調理体験

2回のSTEPに分けて、講師がデモンストレーションした後に皆さまが6つのグループに分かれて調理体験。実習中は講師や本学学生・助手が各グループを周り、実演を交えてサポートを行いました。

### [STEP1]

#### スパイシーケーキ、ラッシー、ナンをつくる

焼成、発酵などの工程があり、完成に時間がかかる料理を最初につくりました。講師のデモンストレーションの中で、それぞれのメニューを美味しく仕上げるコツも披露されました。

##### 〈プロが伝授する調理のコツ〉

- スパイシーケーキ：ケーキに入れるナッツ類は、生地に入投する前に小麦粉をまぶしておく、焼いている間に下に沈むのを防げる。
- ナン：使用するイースト菌は「生き物」。微温のお湯に砂糖を入れ、その上にやさしく振りかけて予備発酵させる。



▲満員御礼の会場。男性女性、20代から70代まで、幅広い方にご参加いただきました。



▲ナンづくりのデモンストレーション。大型ディスプレイで手元の動きもよくわかります。



▲実習風景。初対面の人も協力し合って作業を進めます。

### [STEP2]

#### キーマカレー、ベビーリーフサラダをつくる。ナンを焼く

次に、スパイス・ハーブを使ったキーマカレーをつくり、煮込む間にサラダを準備。出来立てを楽しめるよう、カレーが仕上がるタイミングを計りながら発酵させたナン生地を焼きました。

##### 〈プロが伝授する調理のコツ〉

- キーマカレー：パウダー状で使うスパイス・ハーブは、鍋に投入する前に乾煎りをするとうま味がより高くなる。焦がさないように注意。
- ベビーリーフサラダ：レタスは包丁で切るのではなく、手で割くとドレッシングがよく絡んで美味しく味わえる。



▲野菜の切り方や大きさなどについて説明しながらキーマカレーを仕込む講師。



▲カレーに使うパウダー状のスパイスを、ご自分でミックスする参加者の皆さま。



▲実習中、講師や本学学生・助手が会場内を回ってサポートを行いました。

## 試食

どのグループも、すべての料理が上手に仕上がりました。最後は各テーブルで試食の時間。今日の感想を言い合ったり、作業手順の確認をしたり。和気あいあいとした雰囲気の中、皆さま出来立ての料理を堪能されたようです。会場を回る講師に声をかけ、質問をされる様子も見られました。



▲完成した料理を綺麗に盛りつけて。思わず歓声を上げる方も。



▲家庭でのお料理づくりに役立てようと、講師に質問をする参加者の方。



▲お待ちかねの試食タイム。調理実習室に、美味しそうな香りと話し声があふれました。

### 参加者アンケートから (抜粋)

- スパイス・ハーブに興味があったので楽しみにしていました。たくさんの発見があり、勉強になりました。  
(女性・40歳代・日野市在住)
- 塩を使わなくても十分美味しい料理をつくれるとわかりました。野菜が高い時期にうれしいレシピで、ぜひ献立の参考にしたいです。  
(女性・50歳代・日野市在住)
- デモンストレーションと調理体験が2段階に分かれていたので、わかりやすかったです。  
(女性・50歳代・その他)
- 先生のお話がとてもわかりやすかったです。  
(男性・50歳代・その他)