



## Vol.1 美味しさの隠し味にはこれ♪ シェフに聞く“ハーブ&amp;スパイス”

## HERB &amp; SPICE

今回は宴会料理を担当しているホテルシェフ達にインタビュー、おすすめの“スパイス&ハーブ ベスト5”を、使用方法やベストマッチなおすすめ料理とともに、それぞれご紹介いたします。



## No.1 Basil

**特徴：**すがすがしい気品のある香りが特徴。若干ほろ苦さがあり、摘み取った直後は香りを振ったかのように香りが広がります。

**使用方法：**香りの爽やかなフレッシュがおすすめ。加熱する場合は風味が飛ばないように短時間で。みじん切りやペーストにしオリーブ油に漬けて保存。

★Best Much Menu [トマトとバジルのサラダ、ナスのオープン焼き、パスタ]



## No.2 Dill

**特徴：**地中海沿岸原産のセリ科のハーブで、細く繊細な葉と清涼感のある香りが特徴。種には甘く爽やかな香りやピリッとした辛みがあります。

**使用方法：**魚介類と相性が良く、生臭みを消す役割もあります。刻んでドレッシングやマヨネーズに加えてもGOOD!! ポテトサラダとの相性も抜群。

★Best Much Menu [スモークサーモン、サーモンマリネ、野菜のピクルス]



## No.3 Rosemary

**特徴：**松葉のような細長い葉のハーブ。強い森林調の芳香と、爽やかなほろ苦さが特徴です。

**使用方法：**生よりもドライの方が香りが強いので、長時間の加熱にはドライを使用。臭みの強い肉など短時間で焼く場合は生を使用します。香りが強いので入れ過ぎないように注意しましょう。

★Best Much Menu [ポイルしたじゃが芋、グリルドチキン、仔羊のロースト]



## No.4 Oregano

**特徴：**香りの強い香辛料といえます。紫蘇に似た清涼感があり、味にはやや刺激があります。

**使用方法：**生は香りが弱くドライの方が風味づけに効果的です。肉料理ではオレガノのホールを臭み取りに振りかけて、仕上げにまた削り落とすと、仕上がりの香りが非常に良くなります。

★Best Much Menu [ロースト料理(あぶり焼きや蒸し焼き)、パスタやピザソース]



## No.5 Coriander

**特徴：**エスニック料理によく使われるコリアンダー(パクチ)。生の葉には独特の強い香りがあるが、種は葉ほどクセがなく、レモンとセージを合わせたような甘い香りがあります。

**使用方法：**生の葉はスープやサラダに添えたりします。また、種は粉末にしたものをカレーなどに香料として使用します。

★Best Much Menu [エスニック料理、カレーや焼き菓子、肉・卵・豆料理]

宴会や婚礼などで提供する料理を作っている宴会キッチンでは、香り付け・辛み付け・色付けとして様々なスパイスやハーブが使用されています。今回は、そのスパイス&ハーブに注目し、それぞれの特徴や、家庭でも活かせるおすすめの使用方法を伺ってきました。今回取材に協力していただいた“スパイスの魔術師”副料理長によると、「ナンバーワンの『バジル』は、ハーブのなかでも人気が高く初心者でも使い易いので、まずはサラダやトマトソースなどに使用し、香りを楽しんでみてください。」とのことでした。同じく『ローズマリー』や『オレガノ』も、比較的馴染みのあるハーブ!! 小瓶

に入った粉末状のものをスーパーなどで見かける方も多はずです。また、『ディル』や『コリアンダー』など、個性の強いハーブも使用方法や特徴を知れば簡単に取り入れられます。「ちょっと料理に添えるだけで、いつもの料理がぐっと華やかになります。ぜひこの機会にご家庭でも試してみてください。料理の幅がきっと広がります★」と副料理長。ハーブは料理に使用すれば、香りや風味が増すだけでなく、体にも良い効果が期待できます。まずは、ハーブやスパイスの特徴を知り、お好み香りのものから取り入れて楽しんでみてはいかがでしょうか。