

はじめに——スーパーで買える // 漢方 // ひとふりが心身を元気にする

スパイスのもう一つの顔

「スパイス」と聞いて、あなたはどんなイメージを持ちますか？

「スパイスと言えば、カレーだよ。インドだね」

「味をおいしくする調味料。肉や魚の臭みを消すときにも使うかも」

「とにかく辛いものでしょ？ 私は辛いものは苦手……」

「色や香りが食欲をそそるよね」

などなど、スパイスに対するイメージは人それぞれでしょう。

ただ、みなさんにぜひお伝えしたいことがあります。

それは、**みなさんが持っているスパイスに対するイメージは、スパイスの特徴の一部分にすぎない**ということです。

味はインド風になるだけではありません。イタリアン風、中華風、フレンチ風、メキシカン風など、スパイスを活用した味のバリエーションはとても豊富です。

スパイスは辛いものだけではなくありません。辛くないものもたくさんあります。

そして何より、スパイスには、料理をおいしくしたり、見た目をあざやかにしたり、食材をより食べやすくするだけでなく、**「体・心の不調を整える」、つまり、私たちの心身の健康に大きな効果をもたらしてくれる**という特徴があるのです。

この本では、スパイスの大きな特徴である**「健康・美容」**効果をクローズアップして、スパイスを活用した健康法をお伝えしていきます。

スパイスが持つ薬事効果を活用する方法

詳しくは本書の中で詳しく解説しますが、スパイスは、**医学が発達する前から世界中で薬として活用されてきました。**いわば、薬やサプリメントのルーツともいえます。スパイスの主な薬事効果には、次のようなものがあります。

- ◎便秘改善
- ◎胃腸トラブルの緩和
- ◎腸内環境の調整
- ◎体内の解毒作用
- ◎糖尿病の改善（減糖効果）
- ◎自律神経失調症の改善

- ◎ 血流をサラサラにする
- ◎ むくみ解消
- ◎ 関節痛・偏頭痛の緩和
- ◎ ホルモンバランスの調整
- ◎ 認知症防止
- ◎ 二日酔い防止（肝機能の向上）
- ◎ 更年期障害の軽減
- ◎ うつ病からの回復
- ◎ ダイエット
- ◎ 美肌

などなど。ここで挙げたのはほんの一部です。

日本でスパイスと聞くと、一般的には冒頭に挙げたぐらいのイメージしかないかも

しませんが、ヨーロッパやアジア各国では、食文化はもちろん、健康・美容文化にも根付いています。

わかりやすいところでいえば、インドの健康・幸福の哲学「アーユルヴェーダ」にはスパイスは欠かせないアイテムであることはご存じの方も多いでしょう。ちなみに、**スパイス消費量世界一のインドには、認知症患者がほとんどいない**という研究結果も出ています。

日本でも、スパイスを「セカンドサプリメント」という感覚で、毎日の食生活に取り入れていけば、もつと健康で豊かな人生が送れると思うのです。

しかもスパイスがよいのは、**処方箋などは要らず、近所のスーパーで手軽に入手できる**点です。私は、スパイスを「スーパーで買える漢方」だとお伝えしています。

そんな手軽で、いつもの食事にふりかけるだけで体に溜まった毒素を出し、心身を元気にしてくれるスパイスを活用しないのは、とてももったいないと思いませんか？

この本では、**わざわざ特別に料理をしなくても、簡単にスパイスを取り入れて健康**

な心身が手に入る「スパイス生活実践法」をお伝えしていきます。

20年以上に及ぶ研究・実践に基づいた方法

申し遅れましたが、ここで私のことをお伝えさせていただきます。

私は現在、湘南・茅ヶ崎でインド料理店を営みながら、スパイスコーディネーター・マスターとして、業界内外でのスパイスのさらなる普及と、使用法の啓発、新しい活用法、楽しみ方などの指導を行なっています。スパイスの研究・実践は、20年以上になります。

私のビジョンは、「日本にスパイス文化を浸透させ、スパイスで世界をつなぐ」。この本は、その1つの挑戦でもあります。

この挑戦に対して多大な応援してくださっている方が、本書の監修を引き受けてしてくださった武政三男先生です。私のスパイス研究の師匠でもあります。

武政先生は、スパイスコーディネーター協会の理事長としてスパイス活用の普及に努め、日本国内はもちろん、欧米諸国のスパイス研究者に高く評価されている、日本におけるスパイス研究の第一人者です。

そんな武政先生の世界最高峰の研究資料をベースにしながら、スパイスの健康・美容活用術をまとめたのが本書です。

第1章では、スパイスとハーブの違い、スパイスに対する日本人の勘違い、スパイスの主な働き、スパイスの歴史など、スパイスの全体像をお伝えしていきます。

「そんなウンチクより、早く健康法を知りたい！」という方は、第1章を飛ばして第2章から読み始めてもOKです。

第2章では、スパイスが持っている主な薬事効果ごとに、どのようなスパイスがどのようなメカニズムで私たちの心身に効果をもたらしてくれるのかを詳しく解説しています。

第3章では、近所のスーパーでも入手でき、使い勝手が良く、健康効果の高いスパイス14種類を厳選して、それぞれの特徴や活用法を図鑑的にまとめました。

第4章では、使いかけのスパイス活用法や保存法など、スパイスを使いこなすための基礎知識を中心に、ブレンドスパイスをつくって、複数の薬事効果を一度に効率的に取り入れるためのブレンドスパイスのつくり方やスパイス活用簡単レシピも紹介しています。

知識ゼロの方ももちろん、すでにスパイスを活用している方にもご満足いただける内容になっています。

この本を通してスパイスの健康効果を知り、日常の食事に取り入れ、あなたの心身が元気になるのなら、著者としてこれほどうれしいことはありません。

2018年7月

川田洋士

スパイス活用超健康法◎目次

はじめに——スーパーで買える“漢方”ひとふりが心身を元気にする 1

スパイスは、人間とともに歩んできた 必須アイテム



小さな粒に秘められたマジカルパワー 20

◎スパイスの世界へようこそ！ 20

◎インドだけじゃない！ 全世界の食文化に息づいている 22

◎味を調える以外の隠れたパワー 24

◎先祖たちが教えてくれるスパイス活用法 25

調理におけるスパイスの4つの働き 27

- ◎スパイスの基本作用 27
- ◎独特の辛味は、痛覚で感じる 29
- ◎食欲を増進する、鮮やかな色の演出 31

スパイスの使い方わかる、日本にスパイスが浸透しない理由

33

- ◎日本では単独、ヨーロッパではブレンドが基本 33
- ◎「油や酢に香りを移す」という発想 36
- ◎日本人は、本当はスパイス好き 37

スパイスとハーブはどう違うのか？ 39

- ◎ハーブは薬草、スパイスは食品 39
- ◎口にしていいスパイス、危ないスパイス 42

加工と使う部分で分類！スパイスの種類 44

- ◎サラダにも使えるスパイス 44
- ◎香りが強い「ホール」、手軽に使える「パウダー」 45
- ◎使う部分によって分類 47
- ◎サフランはめしべ、クローブはつぼみ 49

世界の生産地と使用量

51

◎世界のスパイス産地は、限定されている 51

◎スパイス生産量は、インドがダントツ 54

スパイスが演出した世界の歴史

57

◎中国の一路は、古のスパイス街道 57

◎ルネサンス文化の影に、スパイス貿易 58

◎大流行を巻き起こした小さな島の特産品 59

◎人々の心をつかんだ香り 61

◎スパイスをめぐる列強国の争い 62

スパイスが体と脳を整える

—スパイスの健康効能大全

スパイスは、セカンドサプリメント 66

◎なぜホルモン焼きを食べると、疲れが取れるのか？ 66

◎スパイスは、薬やサプリのルーツ 68

◎スパイスを食事に取り入れる際の注意点 70

アーユルヴェーダも漢方薬も、スパイスがベース 73

◎健康・幸福の哲学「アーユルヴェーダ」 73

◎密接にリンクする漢方薬と薬膳 74

◎スパイスパワーで健康管理 76

食欲増進と消化吸収アップ 78

◎スパイスの香りが食欲を誘う 78

◎消化、吸収を促進するスパイスの種類 80

◎辛さが苦手な人におすすめの秘策 81

◎まだまだある！ 胃腸の健康に貢献するスパイス 83

肝機能を向上させて疲労回復、二日酔い防止 86

◎ターメリックが肝臓の解毒作用を助けるメカニズム 86

◎疲労回復に絶大な力を持つ、ニンニクの「アリシン」 89

◎小さなゴマに秘められた大きな力 90

減塩、減糖の切り札 92

◎国民の4000万人は高血圧！ スパイス減塩で高血圧を抑える 92

◎塩分の「オルタナス効果」を使いこなす 95

◎ 脳の塩分欲求をストップするスパイスはコレだ 96

◎ コーヒー+スパイスミックスが血液をサラサラにする 98

脂肪を燃焼し、肥満を解消 101

◎ 中性脂肪を増大させる食事とは？ 101

◎ 運動嫌いの人のための中性脂肪を減らす方法 103

◎ ホット系スパイスと体重減少の関係 104

◎ 体の酸化は、老化の原因 106

◎ 多くのスパイスは、抗酸化力を持っている 107

◎ 抗酸化力のアップで免疫力も倍増 109

ホルモンバランスを整えて美肌効果、冷え性改善 110

◎ 女性特有の悩みの主原因 110

◎ ホルモンバランスに効くスパイス 112

◎ 若返りの霊水 114

脳の血流をアップし、認知症も予防 116

◎ 認知症は、脳への血流不足が原因 116

◎ 認知症は生活習慣病の終着駅 118

◎ 一挙公開！ 脳を若返らせ、活性化させるスパイス 119

- ◎ コシヨウが老人の誤嚥を防ぐ 121
- ◎ 脳にいい食べ方、生活習慣 123

これだけは知っておきたい！ スパイス14種のパワーと効能

- コシヨウ（ペパー）——世界中で最も愛される、万能スパイス 126
 - ◎ 薬理効果が重視されたスパイス 126
 - ◎ 強い抗菌・抗酸化作用で、風邪予防や治療効果がバツグン 128
- トウガラシ（レッドペパー）——刺激的な辛味と色調が、おいしさと健康に貢献 130
 - ◎ 唾液や胃液の分泌を促進 130
 - ◎ カプサイシンの刺激作用が、消化液の分泌を促進 132
- ニンニク（ガーリック）——胃腸を健康にし、疲労回復に威力を発揮 134
 - ◎ 細胞が壊れると、匂いが立つ 134
 - ◎ 熱を加えて匂いを抑え、強い殺菌性とスタミナ源をフル活用 136

シヨウガ（ジンジャー）——世界中が認める殺菌力 138

◎日本では塩辛い煮物、ヨーロッパでは甘いお菓子に活用 138

◎化粧品香料としても人気上昇中 140

ターメリック（ウコン）——肝機能向上と認知症防止でさらに注目 142

◎染料、服の防虫にも効果 142

◎インド文化はターメリックなしに語れない 144

◎肝機能向上に加え、認知症防止にも威力を発揮 145

クローブ——世界の列強が欲しがったスパイス 147

◎世界史を変えたスパイス 147

◎オーバースパイスにしないのがコツ 149

◎漢方では腹痛を治癒する薬 150

クミン——スパイス界の隠れた主役 151

◎チリパウダーでも主役 151

◎デトックス効果でも注目！ メディカルハーブ分野で欠かせないスパイス 153

ナツメグ、メース——甘い刺激が特有の兄弟スパイス 155

◎1つの木から採れる別のスパイス 155

◎ケチャップなどの各種ソースに欠かせない 156

◎日本では、芳香性胃腸薬として利用 157

シナモン——古今東西、薬の原点 159

◎シナモン、カシア、ニツキの違い 159

◎焼き菓子やフルーツパイに欠かせない 161

◎内科的疾患に対する万能薬 162

オレガノ——繊細な香りが、トマトソースと好相性 164

◎料理を本格的にするスパイス 164

◎古代から薬草の代表 165

タイム——ケチャップ、ピクルス、ドレッシングの定番スパイス 167

◎防腐作用が加工品で力を発揮 167

◎フランス料理のベースとなるスパイスは、認知症抑制に効果あり

168

バジル——植物医療家がすすめるスパイス 171

◎バジルティーが咳や頭痛を緩和する 171

◎バジルの香りを主役にしたジェノベーゼソース 172

ローズマリー——頭脳を明晰にし、若返り効果もあるハーブ 174

スパイスを使いこなすための基礎知識

スパイスの使い方、間違えていない？ 182

◎スパイスの効きすぎはNG 182

◎お手軽なシーズニングは、スパイスのブレンド 184

◎まずは3種類のブレンドから始める 185

市販のスパイスを使ってブレンドに挑戦 187

◎ブレンドスパイス基本3種 187

◎インド風ブレンド——クミンとコリアンダーがベース 188

◎「インド風おすすめレシピ」本格スパイス・チキンカレー 188

◎聖母マリアの伝説に由来する 174

◎頭痛や歯痛の鎮痛効果がある「ローズマリー・ティー」 175

◎若返り効果で注目の「ハンガリー水」の原料 177

コリアンダー——バクチニスト急増中！胸焼けを防ぎ、睡眠を促進 178

◎葉も種子も使えるスパイス 178

◎胃腸のトラブルに効果テキメン 179

- ◎メキシカン風ブレンドーパプリカで赤の色彩効果を演出 190
 - ◎【メキシカン風おすすめレシピ】メキシカン焼き肉 190
 - ◎イタリアン風ブレンドーオレガノとバジルが決め手 192
 - ◎【イタリアン風おすすめレシピ】チキンと蒸し野菜のイタリアンソース 192
 - ◎フレンチ風ブレンドーハーブ系のさわやかな香りが特徴 194
 - ◎【フレンチ風おすすめレシピ】フレンチ風サーモンソテー 194
 - ◎中華風ブレンドー独特のチャイニーズ・スパイス 196
 - ◎【中華風おすすめレシピ】スパイスの風味豊かな豚の角煮 196
 - ◎スパイスをブレンドする順序 198
- 知っておきたいホール、パウダー、フレッシュの使い分け** 202
- ◎香りが強いホール・スパイスは、料理の初めに使う 202
 - ◎パウダースパイスは、ブレンドして料理の途中に使う 204
 - ◎生のハーブ系スパイスは、サラダの定番 205
- 無駄なく有効に！使いかけのスパイス活用法** 207
- ◎簡単にできるハーブオイル、ハーブ酒 207
 - ◎パプリカで赤いバターをつくる 209
 - ◎プロがやっている、劣化しないスパイス保存術 210

装幀◎河南祐介 (FANTAGRAPH)
 本文&図版デザイン◎二神さやか
 編集協力◎牧野森太郎
 特別協力◎藤井壮、藤井真美
 撮影 (著者近影) ◎アマタマリ
 DTP◎株式会社キャップス

第1章

スパイスは、
人間とともに歩んできた必須アイテム



小さな粒に秘められた マジカルパワー

スパイスの世界へようこそ！

これからみなさんをスパイスの奥深い世界にご案内します。これまで知らなかったことも多いと思います、どうぞ、お楽しみください。

第1章では、人間とスパイスがどのように関わってきたかを紹介します。

そのなかで浮かび上がってくるのは、食事の味わいを深める働き以上に、**薬事効果、健康効果の重要性**です。これが本書を通じての大きなテーマになります。

また、**欧米と日本とのスパイス観の違い、使い方の違い**についても解説します。

日本では広い年代でカレーが好まれる一方、「スパイス＝辛い」という誤った認識もあります。「**スパイスは辛いものではない**」ということをぜひ知っていただきたいと思います。

そのほか、スパイスの定義、ハーブ系スパイスとドライ系スパイスの生産地や使い方、さらには世界史で主役を演じたスパイスについても触れます。

この章で、スパイスのいろいろな面を再認識してください。

インドだけじゃない！

全世界の食文化に息づいている

みなさんはスパイス、あるいは香辛料という言葉から何を連想しますか？

多くの人は「調味料の一種」と答えるかもしれませんが。確かに、トウガラシ（レッドペパー）やコショウ（ペパー）をかけるとどんな料理でもピリツとして、おいしくなります。

しかし、スパイスの働きは「辛い味」だけではありません。

「香り」「色」「味の奥行き」など、料理の幅を広げるたくさんの効果が隠されています。

スパイシー料理の代表、カレーの複雑な味わいも香辛料が演出していることはご存じのとおりです。「カレー粉」という1つのスパイスがあるわけではなく、10種類以

上のスパイスがオーケストラのようにハーモニーを奏でているのです。

インド料理店では、カレーだけでなく提供される料理のすべてにいろいろなスパイスが効いていますね。インドを中心とする熱帯アジアはスパイスの宝庫です。

欧米にもアジアとは違ったスパイス文化が息づいています。パセリ、バジル、ローズマリー、ローレル（ベイリーブス）、ニンニク（ガーリック）など、さまざまなフレッシュ系スパイスを活用し、深い味わいや香りをつくり出しています。

そして、**日本にも独自のスパイス文化**があります。

サンショウやワサビは、その代表格。日本料理には欠かすことができない名脇役ですよね。

このようにスパイスは、世界各地の食文化と密接にかかわりながら愛されてきたといえます。

味を調える以外の隠れたパワー

スパイスには、味や香りを調える以外にもっと奥深いパワーが秘められています。日本産のすばらしいスパイス、サンショウは昔から「小粒でぴりりと辛い」と表現されます。「ぴりりと辛い」とは、ただ単に味のことだけをいっているわけではありません。

あの小さな実には「サンショール」という独特の成分が含まれ、**内臓の働きを活発にし、胃腸の解毒作用、殺菌効果がある**ことがわかっています。

漢方の生薬では、乾燥させたサンショウの種子を煎じたものが、**利尿、回虫駆除、健胃・整腸薬**として使われます。日本で生まれた七味唐辛子は、医薬品としての意味もありました。サンショウはその1つでもあります。

つまり、サンショウは、健康効果にかかわる大きな魔法の力を小さな粒の中に隠し

持っているのです。

まさに孫悟空同様、小さいながら獅子奮迅の活躍といえます。

先祖たちが教えてくれるスパイス活用法

スパイスの偉大な薬事効果は、世界史にも登場します。それは意外な事実から判明しました。

舞台は紀元前3500年の古代エジプトです。当時のエジプトでは死者が甦ると信じられ、死んだ王の遺体を腐敗しないように処理し、ミイラにして保存しました。ミイラにするためには、内臓や脳を取り去りアルカリ性の塩でバクテリアを殺したことがわかっています。

そのときに塩と一緒に使われたのが、アニス、クミン、シナモン、ニンニク（ガーリック）、マジヨラムなどのスパイスだったのです。

つまり、スパイスの持つ強い殺菌力や芳香が、ミイラづくりに活用されていたので
す。

また、ピラミッド建設に携わった労働者は、疲労回復のためにニンニクやタマネギ
(オニオン)を食べていたという記録も残っています。後にスパイス貿易の要衝となる
エジプトには、古代からスパイスが大活躍していたわけです。

さらに、旧石器時代(紀元前200万年)まで遡った遺跡からは、肉や魚の保存のた
めにある種の植物が使われた痕跡が発見されているそうです。人間は狩猟生活の中で
早くもスパイスの力を発見していたことになりました。

私たち現代人のスパイスとの付き合い方は、先祖たちに学ぶべきことが多くあるは
ずです。



調理におけるスパイスの4つの働き

スパイスの基本作用

スパイスと医学が古くから密接だったというお話をしました。

しかし、考えようによつては、人工的に薬物をつくるノウハウなどない時代ですから、自然界にある植物を病気の治癒、体調管理に利用するのは当然の発想だったのかもしれません。現代流に言えば、フィトケミカルといったところでしょう。

古代から**薬理作用**、**抗菌作用**、**抗カビ作用**が認められていたスパイスですが、時代

スパイスが持つ4つの働き

基本作用	主なスパイス
香りづけ作用	オールスパイス、シナモン、バジル、 デイル、ナツメグ、メース、フェネル、 パセリ、アニス、クミン、ミント、 カルダモン
辛味作用	ブラックペパー、ホワイトペパー、 マスタード、わさび、さんしょう、 しょうが
臭い消し作用	ガーリック、セージ、クローブ、 ローズマリー、タイム、ローレル、 オレガノ、コリアンダー
着色作用	ターメリック、サフラン、パプリカ

が中世、近世と進むと、次第に食文化が発展し、スパイスに求められる役割も幅を広げていきます。

調理の際にスパイスに求められる効果は、「香りづけ作用」「辛味作用」「臭い消し作用」「着色作用」にまとめられます。

これらは、現在、調理の目的に合わせた「スパイスの基本作用」と呼ばれています。

香りづけ作用は、ヨーロッパでは特に尊重する傾向にあります。フランスの煮込み料理に用いられるブーケガルニはその代表で、さわやかな香りで料理を引き立ててくれます。

また、台所でカレーをつくっていると、「今日はカレーだな」と嗅覚が刺激され、食欲をかき立てられますね。空気中に漂う香りは味覚よりも早く脳に達するため、あの意味、人への影響力が大きいのです。

あとで解説しますが、**食用になるハーブは、すべてスパイスの仲間です。**スパイスの多くは香りに特徴があるのです。

独特の辛味は、痛覚で感じる

辛味作用は、それぞれのスパイスが持つ刺激的なピリ辛風味です。

甘味、酸味、塩味、苦味、旨味は味の「五味」と呼ばれ、舌で感知しますが、辛味や苦味は喉や口腔内の皮膚感覚でとらえるという違いがあります。

さらにいうと、辛味は「熱さ」「痛さ」を感じるのと同じ痛覚で感じ取ります。英語のHOTという単語は、熱さと辛さの両方の意味がありますね。

コショウ（ペパー）にはピペリン、トウガラシ（レッドペパー）にはカプサイシン、シヨウガ（ジンジャー）にはシヨウガオールとジンゲロン、ニンニク（ガーリック）にはアリシン、ワサビにはアリルイソチオシアネートと、ひと口に辛味といっても、その成分・性質はさまざまに個性があります。これらをブレンドして奥深い味を出すところ、スパイスを楽しむ醍醐味なのです。

1種類の辛さだけを突出して効かせる使い方は、正しいとはいえません。

臭い消し作用があるスパイスの代表がセージです。

古いドイツ語で豚肉（雌豚の塩漬け肉）をソーといい、腸詰めにするときひき肉の生臭さを消すためにセージを使いました。こうしてできた料理がソーセージです。セージはそのほかの肉料理にもよく使われます。

セージと並んで矯臭・脱臭作用が強いものにクローブ、タイム、オレガノなどがあります。どれも肉料理、魚料理に登場する、馴染みのあるスパイスですね。

当時は今ほど衛生環境も良くなく、流通する肉や魚の下処理も不十分で生臭かったのでしょうか。それぞれのスパイスの香りを楽しむと同時に、素材の生臭さを消す役割として重宝していたと想像されます。

食欲を増進する、鮮やかな色の演出

着色作用の代表としては、ターメリック（ウコン）の黄色、サフランの黄金色、パプリカの赤色が挙げられます。いずれも香り、辛味は少ないスパイスですが、鮮やかな色は食欲を増進させてくれます。

カレーの黄色、パエリアの黄金色、ハンガリーの赤いスープは、料理そのものを象徴しています。

また、緑のパセリは料理の脇に添えたり、みじん切りにしてソテーの飾りにしますね。これを彩効果と呼びます。あやしり

スパイスのブレンドは、香りづけ、辛味、臭い消し、着色のそれぞれの作用を生かすために行なう作業です。ブレンドされたスパイスは料理をおいしくするいろいろな効果を総合的に持つこととなります。



スパイスの使い方でわかる、 日本にスパイスが浸透しない理由

日本では単独、ヨーロッパではブレンドが基本

日本にも独自のスパイス観が存在します。それはヨーロッパで発展した食文化とは異なる点が多いと考えられます。

ヨーロッパではスパイスをブレンドして総合的に使うのに対して、**日本ではピリッ**

日本と欧米におけるスパイスの使い方の違い

日本でのスパイスの使い方

- スパイスは辛い料理に使うものだと思っている
- 薬くさいという印象が強く、合わない料理が多いと考える
- 味つけの調味料として使用する
- スパイスを素材として食べることが多い
- 単品で使うことが多い

欧米流のスパイスの使い方

- 辛味と同様に、香りづけ、臭い消しの目的で使う
- 油、酢、酒と一緒に使う
- 単一の辛味や香りを強調することはない
- スパイスを加えた後で、加熱、フランベすることが多い
- 使用後、使用中に取り除くことが多い
- ブレンドをして使用する

と効かせる薬味という考え方が主流です。

そば屋のテーブルには七味唐辛子が置いてありますね。できた料理に振りかけることが前提の使い方です。また、家庭でコシヨウ（ペパー）を使うときにも、調味用として料理の仕上げに振りかけるのが一般的です。

刺身につきもののワサビは、本来、臭み消し・毒消し作用を期待されるスパイスですが、今では薬味として独特の辛味を楽しみます。鰻の蒲焼きにはサンショウ、夏のそうめんにはシヨウガ（ジンジャー）が薬味として欠かせません。

一方、ヨーロッパでは、スパイスが持つ4つの働きを総合させて使うのが一般的です。そのためいくつかのスパイスをブレンドするのです。

ブレンドをすると、香りや辛味がマイルドになります。1種類のスパイスを際立たせることは、ほとんどありません。1つのスパイスが強すぎると「オーバースパイ」と呼んで、失敗を意味します。

日本では、「コショウが効いていないよ」「ローズマリーの香りが弱いな」などといいますが、**ヨーロッパではどんなスパイスを使っているかわからないほうが正解**なのです。これは大きな違いです。

ヨーロッパ流のブレンドでは、3種類以上のスパイスを合わせるのが基本です。

たとえば、イタリア料理ではオレガノ、バジル、マジヨラムなどを混ぜ合わせます。オレガノだけでは個性が際立ってしまいますが、バジルやマジヨラムをブレンドすることによってマイルドで万能なソースが仕上がるのです。

同様に肉や魚の臭い消しには、タイム、セージ、オレガノを一緒に使います。料理

に辛味を効かせたいときは、コシヨウ、トウガラシ、シヨウガを好みに応じてブレンドするのです。

「油や酢に香りを移す」という発想

ヨーロッパでは、ブレンドのテクニクとして、**油・酢・酒などに溶かす方法**も一般的です。

ペペロンチーノはスパゲティの定番メニューですね。イタリアでは、アーリオ・オリオ・ペペロンチーノと呼ばれます。

アーリオがニンニク（ガーリック）、オリオがオイル、そしてペペロンチーノがトウガラシ（カイエンペパー）です。その名のおり、オリーブオイルにニンニクとトウガラシの風味をしつかりと移してつくる料理です。

茹で上がったスパゲティにガーリックパウダーとチリパウダーを振りかけても、あ

のおいしさを表現できるはずがありませんね。

マルシエ（市場）に行くと、数多くのピクルスが売られています。具材のバラエティもさることながら、それぞれに異なるスパイスやハーブを使って酢に漬けた様子に目を奪われます。

もちろん、家庭でも独自の味を楽しんでいます。スパイスを活用した奥深い食文化といえます。

日本人は、本当はスパイス好き

一方、日本では子どもや高齢者はスパイスが嫌いだといわれます。

これは「種類のスパイスだけを際立たせて使うことが原因だ」と考えられます。

トウガラシやカラシ（マスタード）、ワサビ、シヨウガなどを単品で味つけに使えば、確かにその辛さばかりが際立ってしまいます。「スパイスは辛い」という誤解が生ま

れるのもこのためです。

逆にカレーライスは子どもからお年寄りまで多くの人に好まれますが、通常、10〜30種類のスパイスがブレンドされています。トンカツソースやトマトケチャップも同様です。

カレーはいろいろなスパイスを調合することによって、単一の味が突出することのない、深い味わいを演出しているのです。実は知らず知らずのうちに、本来のスパイスの良さを味わっているわけです。

これからは家庭でもヨーロッパ流の成熟したスパイスの使い方を学んで取り入れてほしいと願っています。



スパイスとハーブはどう違うのか？

ハーブは薬草、スパイスは食品

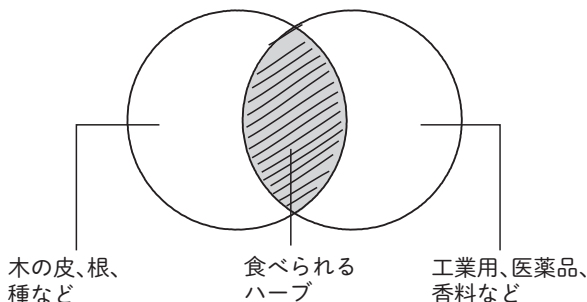
スパイスは、植物の葉、実、種、根、樹皮、花などいろいろな部分を原料にします。さらに生の「フレッシュ」と乾燥した「ドライ」があります。

漢方の生薬には一部、鉱物や動物が含まれますが、スパイスというカテゴリーに鉱物は含まれません。また、動物性のもありません。

ここで問題です。

スパイスとハーブの関係

スパイス(食品) ハーブ(薬草)



スパイスはすべて食用で、植物の葉のほか、種、根、皮も使う。一方のハーブは食用に向かないもの、工業用に使用されるものも含まれる。

一般的にスパイスと同じような解釈をされている言葉に「ハーブ」がありますね。スパイスとハーブはどこが違うのでしょうか。みなさんは、その違いをご存じですか？

植物療法はその昔、スピリチュアルな儀式や魔術に使われていました。悪魔払いのシーンには必ず香りの強い植物が登場します。魔女が鍋でグツグツと煮てつくる秘薬や媚薬(びやく)(時には毒薬)は、さまざまな薬草やキノコ、コケが原料でした。その背景には大木やキノコには霊が宿っているという信仰があ

ったのです。

ハーブ療法とは、植物療法のうち、大木やキノコを除いた草だけを活用することから発達しました。

つまり、霊が宿らない草本を利用しようというわけです。その後もヨーロッパの修道院では、ハーブが持つ保存作用や病理作用が研究されました。

つまり**ハーブは、薬品や薬物としての利用価値が高い草（薬草）**と考えられます。今でもハーブ（薬草）のなかには、薬剤や染料、香料（アロマ）、園芸・観賞用など食品以外に利用されるものが多くあります。

一方の**スパイスは食品としてのみ活用**されます。そして、大きな木の樹皮や根も使います。

この2点が大きな違いです。

口にしているスパイス、危ないスパイス

キノコ狩りで山に入り、誤って毒性のあるものを食べてしまうという事故が、毎年のように報じられます。同じようにハーブを摘んで食中毒を起こすこともあります。

よく似ていて間違えやすいものに、ニラとスイセン、ギョウジャニンニクとイヌサフランなどがあります。

スイセン、イヌサフランは薬理効果があるハーブの一種ですが、強い毒性があり、食べ方によっては食中毒の原因となり、最悪の場合には死亡事故につながることもあります。

そのほか、トリカブト、スズラン、フクジュソウなどで中毒を起こす事故が報告されています。「いい香りがするハーブだ」と思つて安易に食用にしないよう、気を付けてください。

また、危険ドラッグ、違法ハーブなども、原料はアサやケシなどです。一部の品種は栽培にも許可が必要なものもあります。うっかり栽培すると罰せられることもありまますので、注意が必要です。

スパイスコーディネーター協会のホームページでは、食用には向かないハーブに対する注意を常に呼びかけています。

なお、食品に関しては厚生労働省、それ以外の食品として利用するハーブに関しては農林水産省と管轄省庁も異なっています。

疑問に思うことがあれば、ホームページをチェックしてみてください。



加工と使う部分で分類！ スパイスの種類

サラダにも使えるスパイス

スパイスは世界中に700種類もあるといわれています。ものすごい数ですね。これらのスパイスをいろいろな角度から分類してみましよう。

まず、加工の方法から考えてみます。

スーパーの生鮮コーナーに置かれているのが、フレッシュ(生)のスパイスです。代表的なものにバジル、パセリ、コリアンダー、ローズマリー、ルッコラなどがあります。ネギ、サンショウ、ワサビ、シソなど和風の素材もスパイスの仲間です。

生のままサラダに混ぜると、新鮮な味と香り、そして色合いを楽しむことができます。また、彩りとしてお皿の脇に添えて使うこともよくありますね。

ブーケガルニのように煮込み料理に使う場合は、さわやかな香りづけが目的となります。この場合も何種類かを束ねたり、袋に入れて「ブレンド」するのが一般的です。そのほか、魚の香草焼きや肉料理の炒めものをするときにはオイルに香りを移して、臭い消しとして利用します。

香りが強い「ホール」、手軽に使える「パウダー」

乾燥させたドライスパイスは、香りが強く保存が効くのが特徴です。入手しやすい

ものにコショウ（ペパー）、シナモン、ナツメグ、クローブ、タイム、ローレル（ベイリース）、オールスパイスなどがあります。瓶詰めとしてスーパリーの売り場の一角を占めていますね。

ドライスパイスはさらにいくつかの形状に分けられます。

ホールは、植物の果実、つぼみ、樹木の皮、葉、根が原型のまま売られているものです。ミルで挽いたときに立ち上る新鮮な香りがホールの特徴です。また、香りが長く持つので家庭での保存にも向いているといえます。

本格的なカレーづくり挑戦するときには、ホールのスパイスを数種類、乳鉢ですりつぶして混ぜ合わせます（詳しくは第4章に解説）。オリジナルのブレンドをつくらせて小瓶に保存しておくこともできます。

ホールに対して、細かい粉にして使いやすくなったものが**パウダー**です。調味料のように量を加減しながら手軽に使うことができます。コショウやトウガラシ（レッドペパー）は、テーブルに置いてお好みで使用したりします。ブレンドもしやすくして便利

ですが、香りが飛びやすいデメリットもあります。開封したら早めに使い切るようにしましょう。

また、**複数のスパイスをミックスしたパウダー商品**も売られています。ステーキ用、パエリア用など、スパイスのほかに塩や砂糖なども加えた「シーズニングスパイス」と呼ばれるものもあります。便利な入門商品といえるでしょう。

ホールとパウダーの中間に当たるのが「粗挽き」です。ホールの香りとパウダーの使いやすさを合わせた商品です。

使う部分によって分類

生で使うパセリやコリアンダーは葉や茎であることがすぐにわかりますが、乾燥させたスパイスのなかには、植物のどの部分を使っているのかわかりづらいものもあります。

植物の部分&使う部分による分類

加工法	部分	主なスパイス
フレッシュ	葉、茎	パセリ、コリアンダー、バジル、ローズマリー、タイム、ディル、ミント
	種	マスタード
	根・根茎	ショウガ、ワサビ
ドライ	葉、茎	ローレル(ベイリーブス)、タイム、オレガノ、セージ、バジル
	種子	アニス、クミン、ナツメグ、カルダモン、コリアンダーシード、マスタード
	果実	コショウ、トウガラシ、オールスパイス、パプリカ、バニラ
	根、根茎	ターメリック、ニンニク、ショウガ、ワサビ
	花	サフラン、クローブ、カモミール、ラベンダー
	樹皮	シナモン

タイム、ローレル(ベイリーブス)、セージ、バジルなどは、**葉**を乾燥させています。これらはフレッシュのままでも使えますよね。家庭菜園などで育てやすい品種もあります。自分で育てたスパイスを使えば、満足度もひとしおです。

コショウ、トウガラシ、オールスパイス、パプリカ、バニラなどは、**植物の果実**です。バニラはラン科のつる性植物で、未熟の果実(さや)を収穫して発酵させることによつて独特の甘い香りが生まれます。

アニス、クミン、ナツメグ、カルダモンなどは、植物の種子です。また、コリアンダーシード、デイルシード、フェネルシードなどは、葉を生で使い、種は乾燥して使う二度おいしいスパイスもあります。

サフランはめしべ、クローブはつぼみ

花を使うスパイスとしては、サフラン、クローブ、カモミールなどが挙げられます。きれいな黄色が特徴のサフランはクロッカスのめしべです。摘み取るのに手間がかかるうえ、大量に収穫できないため高価なスパイスです。

独特のT字型をしたクローブは、開花直前のつぼみを収穫して乾燥させたものです。形から原型を想像するのが難しいですね。

根や根茎を使うものにターメリック、ニンニク（ガーリック）、ショウガ（ジンジャー）、ワサビなどがあります。

みなさんはシナモンがどの部分から採るのかご存じですか？

シナモンは**樹皮**を手で巻いて乾燥させたものです。きれいに巻いたスティックは高級品で、砕いた木片はホールと呼んで次に価値があります。パウダーにして瓶に入れた汎用品が最もポピュラーです。



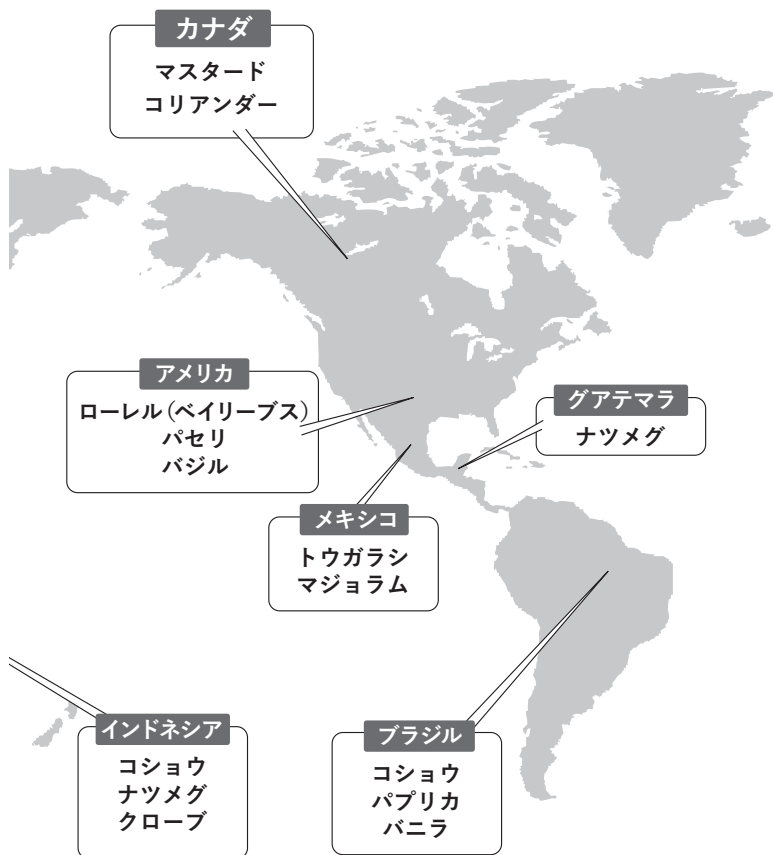
世界の生産地と使用量

世界のスパイス産地は、限定されている

スパイスが世界のどこで生産されているかを見てみましょう。

スパイスを主に生で使う**フレッシュ系**と、乾燥させて使う**ドライ系**に分けて世界の生産地を整理すると、おもしろい事実が明らかになります。

フレッシュ系のスパイスは、ヨーロッパや北米の温帯地方で主に生産されているのに対して、ドライ系は熱帯地方、それもアジアに集中しているのです。



主なスパイスの生産地

参考文献：『スパイスなんでも小事典』

フランス

タイム
ローズマリー
ペパーミント

ギリシャ

セージ
マジョラム

中国

トウガラシ／ニンニク
ショウガ／サフラン
スターアニス／花椒

ベトナム

コショウ
シナモン

エジプト

コリアンダー
クミン
バジル

インド

ターメリック
コショウ
クミン
フェヌグreek
カルダモン
ショウガ
ディル
フェネル
トウガラシ

マダガスカル

クローブ
バニラ

マレーシア

コショウ

俗に4大ドライ系スパイスといわれるコショウ（ペパー）、ナツメグ、クローブ、シナモンの原産地と産地をまとめてみると、その傾向はさらにはつきりします。

原産地はもちろん、現代の主な産地も熱帯アジアに偏っています。

一部、南米やアフリカの産地もありますが、それは近代以降のプランテーション化で広まったと考えられます。

つまり、多くのドライ系スパイスは熱帯アジアの特産品であり、気候的に欧米での栽培は不可能なのです。

スパイス生産量は、インドがダントツ

次に国別の生産量を調べてみましょう。

なんと、**世界全体のスパイス生産量の約半分はインド**でつくられています。インドがトップであることは想像が付きませんが、ここまでダントツとは驚きではないでしょ

世界のスパイス生産量

(単位：100万トン)

1	インド	2,255,800
2	中国	584,871
3	インドネシア	260,902
4	パキスタン	208,328
5	ナイジェリア	146,500
6	バングラディシュ	144,000
7	ベトナム	123,752
8	エチオピア	110,960
9	メキシコ	91,755
	その他	104,500
	合計	4,939,990

出典 SEO Japan

4大スパイスの原産地と主な産地

(単位：100万トン)

	原産地	産地
コショウ	インド南部	ベトナム、インドネシア、 インド、ブラジル
ナツメグ	バンドラ諸島(インドネシア)、 東インド諸島	ガテマラ、インドネシア、 インド、ネパール
クローブ	モルッカ諸島(インドネシア)、 フィリピン	インドネシア、マダガスカル、 タンザニア、スリランカ
シナモン	スリランカ	インドネシア、中国、 ベトナム、スリランカ

※産地は2014年の上位4カ国

うか。

しかも、インドではスパイス品種の多くを生産しており、海外への輸出もトップです。トウガラシ（レッドペパー）、クミン、ターメリック、ナツメグをはじめ、多くで**世界一の輸出量を誇っています。**

さらに**消費量でもダントツの世界一**です。巨大な生産量の多くを国内消費に回しているというデータもあります。

インドが他に追従を許さないスパイス大国であることは間違いありませんね。

インドに続く生産国は、熱帯に位置するアジア、アフリカの国々です。中国は熱帯ではありませんが、温帯でも栽培可能なトウガラシ、ニンニク（ガーリック）、シヨウガ（ジンジャー）などを多く生産しています。9位のメキシコも主な産物はトウガラシです。

インドを中心とする熱帯アジアが、今も昔もドライ系スパイスのハブであることは議論の余地がありません。



スパイスが演出した世界の歴史

中国の二帯一路は、古のスパイス街道

アジアの貴重なスパイスは、古代エジプトからギリシャ、ローマ時代を通じて東から西へと運ばれました。コシヨウ（ペパー）、シナモン、タイム、カルダモンなどが特に好まれていたことが古い資料に残っています。

ヨーロッパと同様にスパイスを手に入れていたのが中国でした。主に薬用として使っていたようで、5世紀の資料には頻繁にその記述が認められます。

当時のスパイスの交易ルートは海路と陸路がありましたが、それを地図に表すと、おもしろいことがわかります。なんと習近平率いる中国が提唱する経済圏構想、「一帯一路」とそっくりなのです。一帯一路は古のスパイス交易路をなぞる戦略構想といえそうです。

ルネサンス文化の影に、スパイス貿易

スパイスを巡って歴史が大きく動いたのは15世紀でした。現在のトルコに建国したオスマン帝国が力を増大し、1453年に東ローマ帝国を滅ぼして領土を東西に拡大したのです。

それまでヨーロッパとアジアを結ぶ航路は、アラビア半島とアフリカに挟まれた紅海が起点でした。ところが、陸路はもちろん、物流のほとんどを担っていた海路までもが、オスマン帝国に抑えられてしまったのです。

こうして東西貿易はアラブ商人が牛耳ることになりました。

アラブ商人と独占的に手を組んで繁栄したのが、イタリアのメデイチ家でした。ドル箱のスパイスをはじめ、あらゆる物資がメデイチ家を窓口としました。

こうしてメデイチ家は莫大な財産を築き、その財を持ってルネサンス文化の興隆に寄与したのです。レオナルド・ダ・ヴィンチもミケランジェロも、スパイスがなければ偉大な作品を残すことができなかつたかもしれません。

大流行を巻き起こした 小さな島の特産品

この頃、特に注目された不思議なスパイスがありました。

それがクローブです。

クローブはモルツカ諸島の特産品です。モルツカ諸島はインドネシアのスラウエシ

島の東、ニューギニア島の西に浮かぶ5つの小さな島々です。

何が不思議かといえば、クローブはこの小島でしか栽培ができなかったのです。しかも、原始的な生活を送る島民たちはその価値に見向きもせず、物々交換をしに来るインドやアラブの商人たちに売り渡すだけだったといわれています。

はるか西方に伝えられたクローブは、ヨーロッパで大流行を巻き起こします。当時は野鳥や豚、羊、牛などの肉、さらにサケ、タラ、ニシン、マスなどの魚の塩漬けの消費・流通が盛んになっていました。クローブが持つ強い防腐力と臭い消しの力が、肉や魚の消費に欠かせないものとなったのです。

それだけではありません。**消化促進、健胃**、さらには**強壯剤、媚薬（性的興奮）**と、さまざまな効能がある万能薬として需要が爆発的に高まったのです。

当時は胃腸が悪い人が多かったにもかかわらず、定評のある薬も開発されていませんでした。クローブの人気は現代では想像もできないほど熱狂的だったそうです。

この後、モルツカ諸島の主権を巡って長く列強国の抗争が続きます。最終的にイギ

リスからモルツカ諸島を手に入れたオランダは、ニューヨークのマンハッタン島との引き換えに応じました。その事実だけでも、クローブの価値が推し量れるというものです。

人々の心をつかんだ香り

クローブと並ぶ価値があつたのが、**ナツメグ**です。

ナツメグは、モルツカ諸島から100キロほど南に下ったバンダ諸島の特産品です。世界のどこにもないスパイスを生むモルツカとバンダは、合わせて香辛諸島（スパイス・アイランズ）と呼ばれました。

ナツメグは10メートルほどの高さになる常緑樹で、種子をナツメグ、種子を取り巻く仮種皮をメースといいます。つまり、ナツメグとメースは同じ植物から取れる兄弟スパイスです。

ナツメグにもクローブと同様の健康効果が認められましたが、その最大の価値は独特の甘い香りでした。それはカカオが発見されるまで、ケーキ、料理、飲料に欠かせない存在でした。

クローブとナツメグにインド産のコシヨウ（ペパー）を加えた3つのスパイスが、狂乱の大航海時代を演出したのです。

スパイスをめぐる列強国の争い

話を歴史に戻しましょう。

メデイチ家の独占に業を煮やしたのが、当時の強国であったポルトガルとスペインでした。

ポルトガルはヴァスコ・ダ・ガマがアフリカの喜望峰を回るルートを拓き、1498年にインドの西海岸の町、カリカット（現在のコーリコード）を抑えました。

なぜ、ほかの大都市ではなく、カリカットだったのででしょうか？

カリカットはインド西南部に位置するコシヨウの集積地です。ポルトガルの目的はスパイスですから、真っ先にこの町を目指したわけです。

一方のスペインは、コロンブスが1492年に大西洋を越えてカリブ海の西インド諸島に到着。トウガラシ（レッドペパー）、タバコ、バニラ、トウモロコシ、ジャガイモなど、アメリカ大陸原産の作物を多くヨーロッパに持ち帰りました。

オールスパイスの原産国は、カリブ海のジャマイカです。クローブ、ナツメグ、シナモンという当時の高価なスパイスを合わせた香りがしたことからその名前がつけました。便利な代替品だったのかもしれない。オールスパイスもスペインの探検家が持ち帰ったお土産の1つです。

さらに17世紀になるとイギリスとオランダが東インド会社を設立し、アジアの主権争いに乗り出します。

インド、モルツカ諸島、バンダ諸島はもちろん、シナモンの原産地であるセイロン

(現在のスリランカ)、ベトナムなど、東南アジアの国々が争いに巻き込まれました。交易の要衝だったマレーシアのマラッカは、アラブ人によるイスラム化の後、ポルトガル、オランダ、イギリスと主権国がコロコロと変わりました。

スパイスを巡る列強国の争いが収まったのは19世紀になってからですから、実に400年近くも不安定な状態が続いたことになります。