今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.88

ハ　ー　ブ

ハーブを楽しむ

ハーブって？

ガーデニングやアロマテラピーでもなじみのあるラベンダーやローズマリー。花や香りを楽しむことで広く知られているハーブは日本語で「香草」と訳され、今では香りだけでなくそれぞれが持つ料理のおいしさを引き出す力と健康感も注目されています。

ここでは、ガーデニングやアロマテラピーではなく植物の持つ香りや形状、その有効成分を食す料理用ハーブについてお伝えしたいと思います。

香りを持ち、薬効成分のある植物を指します。かつては食物の保存や、食べものに香りや風味を加えることでおいしさをアップさせることが目的でしたが、料理においてはハーブを活用することで減塩効果をもたらし、さらに、ハーブ自身が持つ健康効果に期待が高まっています。

日本古来の身近なハーブ

ハーブ（ＨＡＲＢ）は、ラテン語の草木が語源となっています。古来スパイスやハーブを使いこなしてきたヨーロッパやインドだけでなく、日本でも習慣的になじみのある植物が和ハーブとして注目されています。

例えば、しそ、紅たで、みょうが、しょうが、せり、にんにく、わさび、わけぎ、山椒、三つ葉、ゆずなど、日常私たちの食卓で登場するものも多く、身近な野菜としても親しまれてきました。

ハーブの主な役割

それぞれのハーブが持つ効果によって差がありますが、一部をご紹介します。

効果分類	主なハーブ	例
健　康	にんにく、鷹の爪	にんにく：滋養強壮作用、鷹の爪：発汗、代謝促進作用
臭み消し	しょうが、ローリエ	しょうが：煮魚、ローリエ：煮込み料理など
香りづけ	ゆず、シナモン	ゆず：薬味全般、シナモン：お菓子、肉料理など
殺　菌	わさび	わさび：お造り
辛味づけ	山椒、しょうが	山椒：七味唐辛子
色づけ	しそ、ターメリック	しそ：梅干し、ターメリック：カレー

使いやすい主なハーブと料理

ハーブ名	形状	料理
バジル	乾燥	ミートソース、ピザソース、トマト料理
パセリ	乾燥	オムレツ、サンドイッチ、ポテトサラダ、ドレッシング、洋風料理全般
ローズマリー	乾燥・生	ビーフシチュー、魚の香草焼き、肉料理、ドレッシング
鷹の爪	乾燥	炒め物、煮込み料理
にんにく	生	炒め物、肉や魚の下ごしらえ
ナツメグ	顆粒	ひき肉料理（ハンバーグなど）

扱うには難しそうに思えるハーブですが、実はとても簡単です。ハーブの香りや役割をうまく活用して塩分や油を減らすことで健康効果を高めてみましょう。

ハーブの香りがいつものお料理を一段と引き立ててくれること間違いなしです。

新日本保険新聞で好評連載中！

エビのジェノベーゼピザ

（バジルペーストを使ったお手軽ピザ）

材　料　1枚分

むきえび……30ｇ

セミドライトマト……10ｇ

オリーブ（種抜き）……10ｇ

ジェノベーゼペースト（市販）

　バジルソースでも可……50ｇ

とろけるチーズ……1/2個（50ｇ）

ピザクラフト（市販）……1枚

作り方

① ピザクラフトにジェノベーゼペーストを塗り、背ワタを取り除いたむきえび、適当な大きさに切ったドライトマト、オリーブ、とろけるチーズをのせて180度に熱したオーブンで約８分～10分焼く。

＊セミドライトマトは、塩分の多いものもあります。塩分がきいている場合は、小さく切って散らして使用しましょう。