

I-1-2

「キッチンハーブ講座」
～ハーブの利用方法について～

平成 28 年 1 月 30 日 荒木 裕子
講習会参加者 14 名

この講習会は平成 28 年 1 月 30 日に本学 7 号館の加工実習室にて実施した。この講座は秋に講演した「～ハーブ講座～ハーブのある暮らしで町おこし」の実習版である。

ハーブの機能性を活かしたおいしいハーブ料理を体験していただき、ハーブの利用法についてわかりやすき解説した。この講習会がハーブを用いた商品の開発のための一助となり、ハーブ関連の商品が道の駅での販売に繋がれることを願う。

研修内容は、ハーブティーのおいしい淹れ方と蒸し鶏（ハーブチキン）、ケーキサレ（塩ケーキ）の三種を紹介した。



ハーブと野菜たっぷりケーキサレ（ローズマリー、ミントを用いて）



ハーブチキン（ディルとレモングラス、バイマックルを用いて）

講習会







キッチンハーブ講座

～ハーブの利用法について～



平成 28 年 1 月 30 日

講師：東京聖栄大学教授 荒木 裕子

ハーブの利用

スペアミント

古くから親しまれている代表的なミントです。和名は緑ハッカ（ミントの種類・・・アップルミント、コルシカミント、パイナップルミント）スーとする清涼感はメントールが含まれているため、料理やデザート、ローション、洗剤などに利用される。殺菌、抗ウイルス作用がある。

レモンバーム

ミントと同じしそ科で見た目も似ている。レモンの香りと黄緑色の葉がさわやかで、リラックス効果や発汗効果があり、疲れたときや風邪気味のときにハーブティーやハーバルバスがおすすめ。和名はセイヨウヤマハッカ

ローズマリー

幅広く利用されている代表的なハーブ。すがすがしい香りがあり、リフレッシュ、血行促進、疲労回復などの効果がある。（いわしのローズマリーソース）記憶力が高まるハーブといわれ、今日でもギリシャでは受験生のいる家庭ではよく用いられる。別名マンネンロウ

バジル

イタリア料理に良く用いられるハーブの定番。スイートバジル、レモンバジル、ダークオパールバジルなどがある。わずかに感じる苦味がトマトと良くあう。バジルソース、トマトソースに加えて利用する。和名メボウキ

ラベンダー

濃厚な香りがあり、ハーブの女王といわれる。解熱、殺菌、鎮痛、安眠、リラックスなどの効果がある。ポプリやドライフラワーにしても色はあせにくく香りも長持ちする。ハーブティーやハーバルバスなど幅広く利用される。

カモミール

最も古いハーブのひとつで、古代エジプトでは薬用として用いられていた。りんごに似たさわやかな香りと苦味がある。風邪の初期症状や不眠症の改善に効果がある。

レモングラス

料理用になる茎と葉は、レモンの香りがする。リーフティーは腹痛、下痢、頭痛などに効果があるといわれる。茎の部分は野菜としてタイでは用いられる。

ディル

調理に使うハーブで、葉と種実が用いられる。葉は魚料理、サラダ、添え物などに用いられ、種実は大根ピクルスや、ピネガー、サーモンマリネ、ポテトサラダに用いられ、特有な香りが楽しめる。

コリアンダー

独特の香りがあり、中東、東南アジアでは料理に広く用いる。種実は大根ピクルスに根はカレーに、茎や葉はスープなどに添えられる。

ケーキサレ(塩ケーキ)

～ハーブと野菜たっぷりケーキサレ～

ケーキサレとは、「塩ケーキ」という意味で、フランス由来の甘くないケーキのことです。また、砂糖やバターを使わないケーキをフランスでは一般的にケーキサレと呼んでいます。近年、日本でも人気を集め専門店もできており、洋菓子店でもケーキサレを小さく切って小包装して販売しているのを見かけます。ケーキサレは調製が簡単でアレンジが自由であることが大きなメリットであり、大量の砂糖やバターを使用していないので、栄養面でも好ましい食品です。今回は、代表的なハーブであるローズマリーやミントと季節の野菜である春菊やキノコをたっぷり使ったケーキサレをご紹介します。

材料 基本材料（16センチバウンド型）

A

薄力粉	100g
強力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1

B

卵	3個
サラダ油	大さじ4
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/4
スパイス(お好みで)	少々
ハーブ(ローズマリー、ミントなど)	適宜

具

春菊（軽く茹でておく）
キノコ（しめじ、しいたけ、エノキなど何でも良い）
ごぼう
プチトマト(セミドライにしたもの、生でも可)
アボガド

（ニンニクのみじん切りをオリーブオイルで炒め、その中にキノコ、さがきごぼう、春菊を入れて炒める。醤油、塩、こしょうで軽く味をつける）

作り方

- 1) 卵をボールに割り、溶きほぐす。
- 2) サラダ油、牛乳、塩、香辛料を順に入れよくかき混ぜる。ここで細かく切ったハーブも入れる。
- 3) 2) にBの粉をふるい入れる。
- 4) 炒めた具200gとトマトを入れて軽く混ぜる。
- 5) 型に流して、表面を平らにして、スライスしたアボガドやトマトを飾る。180℃のオーブンで10分、170℃で25分から30分焼く。焼きあがったらすぐ型から出して冷ます。



ハーブチキン

(ディルとレモングラスを用いて)

ディルは調理でよく用いられるハーブで、青い葉の部位は魚との相性が良い。種子のディルシードはピクルスやビネガーに入れる。レモングラスは甘い芳香を持つハーブで東南アジアの料理で多用される。根に近い茎の部分はサラダやスープなどに用いられ、上部の硬い茎や葉はハーブティーとして飲まれている。

この料理はディルとレモングラスの両方の香りが楽しめ、鶏肉とあわせてもおいしくいただくことができる。肉は丸鳥、もも肉、むね肉など好みで選んで下さい。

材料 (5 人分)

鶏むね肉・・・・・・・・・・1Kg
シーズニングソース・・適宜
ディル・・・・・・・・・・適宜

A

レモングラス 3 本
カー 20 g
バイマクルー 5 枚
にんにく 2 片
タマネギ 1 個
パクチー 2 本
ディル 10 g

B

塩 小さじ 1
砂糖 小さじ 2
サラダ油 大さじ 2



作り方

- ①鶏むね肉はシーズニングソースをまぶしておく。
- ①レモングラス、カー、バイマクルー、にんにくはフードプロセッサーにかけて細かくする。
- ②タマネギ、パクチー、ディルは包丁でみじん切りにする。
- ③A の材料と B の材料を良く混ぜ、鶏肉にまぶす。
- ④沸騰した蒸し器にいれ強火で 20~30 分蒸す。
- ⑤蒸し器から取り出し、荒熱を取ってから切り分けスープごと皿に盛りディルを添える。

ハーブティー

フレッシュハーブを用いて

材料〈5人分〉

熱湯・・・・・・・・・・500ml
レモンバーム・・・・20cm3 本
ペパーミント・・・・20cm2 本
スペアミント・・・・20cm3 本
レモングラス・・・・20cm5 本



作り方

- 1) ハーブは水洗いして適当な大きさにカットする。
- 2) 葉を軽くたたく。(香りを出すために)
- 3) ガラスのポットを温めておき、ハーブを入れ、熱湯を注ぎ蒸らす。
- 4) ティーストレナーで漉しながらカップに注ぐ。
- 5) 好みで蜂蜜を加えてもおいしい。

*フレッシュハーブティーに用いるハーブは、単独で用いてもおいしくいただけます。分量はお好みでどうぞ。

*ドライハーブを用いてもおいしいハーブティーを作ることができます。
シングルハーブティーもミックスハーブティーも使用するハーブはお好みで
どうぞ。

ドライハーブをいれる時には、ティーポットやカップを温めておきましょう。
使用量は250mlに対してスプーン山盛り2杯くらいが目安です。