

スパイス体験レポート

- 1.シナモンティーを作ってみよう
- 2.和の文化 七味唐辛子をつくろう

スパイスとは、なんですか??

芳香性植物の一部。料理、園芸、クラフトなど、人間生活に有益な役割をはたすもの。

ローズマリー・きんもくせいなど、香りのあるものは、気のめぐりをよくすると言われています。



【シナモンについて】

- ・日本では、上品な香りの「セイロンシナモン」や濃厚な香りが特徴の「カシア」があります。
- ・お腹をあたため、胃腸の働きをよくしてくれます。
- ・世界最古のスパイスと言われ、エジプトのミイラに「防腐剤」として利用されていました。
- ・日本には、8世紀前後に伝来。正倉院にも「薬物」として奉納されていました。

1.シナモンティー

①市販の紅茶をいれる。



②シナモンスティックを紅茶の中でかきまわす。



③出来上がり

カシア↓



↑シナモンのスティック

おまけ：シナモンシュガーをつくる

材料 グラニュー糖 大きじ3
シナモンパウダー 小さじ強

作り方 グラニュー糖にシナモンパウダーを加えてよく混ぜる。



↑こんな感じになります

【日本の七味唐辛子の誕生】

1625年、「薬研堀」（現在の東京両国橋あたり）で、当時の薬（漢方薬）を売り出したのが始まりです。

当時は「薬研」という道具を使って、漢方薬をすり潰していました。

漢方薬を「食」に利用できないかと、江戸庶民人気の蕎麦にふりあかけるようになったのがきっかけで、江戸中に広まりました。

七つの薬味は風邪によく効く成分がはいっています。



【七味唐辛子の主な効能】

- ①唐辛子…新陳代謝をあげ、血液中の中性脂肪を低下させる。
- ②ポピーシード（けしの実）…鉄分、カルシウムが多く、貧血・骨粗しょう症の予防になる。
- ③ヘンプシード（麻の実）…たんぱく質、亜鉛が多く、食欲増進効果、皮膚炎の予防になる。
- ④海苔・青海苔…貧血防止、血栓防止、高血圧予防に役立ち、体の調子を整える。
- ⑤ちんぴ（みかんの皮）…吐き気防止作用、利尿作用、健胃作用がある。
- ⑥セサミ（ごま）…老化を防ぐビタミンEが含まれている。滋養強壮、解毒、便秘に効果あり。
- ⑦サンショウ…整腸、解毒、消炎効果があり、冷え性改善にも役立つ。

2.七味唐辛子をつくってみよう！

～七味の材料と比率～

- ①唐辛子 1
- ②ポピーシード (けしの実) 0.5
- ③ヘンプシード (麻の実) 0.5
- ④海苔・青海苔 0.5
- ⑤ちんぴ (みかんの皮) 1
- ⑥セサミ (ごま) 1
- ⑦サンショウ1

+

- ・しょうが
 - ・シソ
- を加えてもおいしいです

1.薬研にみかんの皮をいれる



2.薬研でみかんの皮をすり潰す



※薬研を使わなくても、フライパンの底で、すり潰せます。

3.全種類を用意したら
(ここでは9種類使ってます)



4.瓶に入れて、混ぜるように
ふります。



5.できあがり

