

## LIVE

今回のテーマ

## 薬味で食欲増進

## ●夏場は食欲が減退しがち・・・

いよいよ夏本番！

梅雨も明けてジリジリと照りつける太陽とムワッとする湿気で不快指数もうなぎのぼり。

そんな夏場は食欲も落ちて夏バテなど体調を崩しがちになります。

そこで活用していきたいのは「薬味」の力。薬味を足すことで脂っこいものがさっぱりと食べられたり、食欲が増しておいしく食事を取ることができるので、上手に活用したいものですね。



## ●「薬味」の名前の由来とは？

元々薬味とは漢方において薬方(処方)を構成する個々の生薬を指すとされ、「味(み)」とも呼ばれていました。中国最古の薬に関する書物である「神農本草経」の中に、食べ物には五味があり、それぞれに効能があるとされています。

ここで言う五味とは、甘・苦・酸・辛・鹹(塩味)で、それぞれの体質や病に応じて取り入れることが大切であるとされ、後に「薬味」と呼ばれるようになりました。

今では料理に少量添えられる香りや味の強い香味料として私たちの身の回りで使われている薬味は、元は医学用語として生まれたものなのです。

## ●薬味にはどんなものがあるの？

「薬味」と言われてパツと思い出すのは、ネギ、ショウガ、ミョウガ、シソなどでしょうか。

和食に添えられる香味野菜が思い浮かびやすいですね。

しかし、広義での薬味にはコショウなどの香辛料やユズ、レモンといったかんきつ類、さらにゴマやナッツなどの種子類など多種多様なものが存在しています。

## 薬味ってこんなに種類があるんです

## ●葉物野菜

長ネギ、ミョウガ、シソ、ミツバ、セロリ、ニラ、クレソン、セリ、バジル、ルッコラ、パセリ、コリアンダー、菊 など

## ●香辛料

コショウ、トウガラシ、山椒の粉、花椒の粉、ナツメグ、セイヨウガラシ(マスタード)、ターメリック(ウコン) など

## ●種子類

ゴマ、クルミ、松の実、カシューナッツ、ピーナッツ など

## ●海藻類

海苔、アオノリ、アオサ など

## ●根菜

玉ネギ、ショウガ、ダイコン、ワサビ、ホースラディッシュ、ニンニク、ギョウジャニンニク など

## ●かんきつ類

ユズ、レモン、ライム、カボス、スタチ、シークワーサー、ダイダイ など

## ●果実類

梅干し、干しブドウ、クコの実 など

## ●動物由来

魚粉、サクラエビ、削り節、ちりめんじゃこ など

## ●さわやかな香りと食欲増進効果で夏を乗り切ろう！

この時期おいしいカツオには玉ネギのスライスとショウガにニンニクを添えたり、鮎などの焼き魚にはカボスやスタチを絞りましょう。

ステーキやハンバーグといった肉料理にも臭い消しとして香辛料を加えたり、焼く際にニンニクと一緒に焼くほか、和風の仕上げとして大根おろしや長ネギ、シソを添えることで夏でも脂っこくなくさっぱりおいしく食べられます。

またざるそばやうどん、そうめんでも味のアクセントになるので、長ネギやワサビ、ゴマを都度加えて味の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか？

