



発行所: 有限会社 西川工務店  
 松阪市町平尾町164-3  
 TEL 0598-51-7040  
 FAX 0598-51-7140  
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>



暑さを吹き飛ばすパワーがたっぷり  
**スパイスとハーブのお話**

料理をおいしくするだけじゃない  
 健康にも効くハーブやスパイス

料理の味付けや香り付けに欠かせないスパイス(香辛料)やハーブ(香草)。少し加えるだけでいつものメニューがさらにおいしくなり、食欲増進、疲労回復などさまざまな健康効果があります。

スパイスとハーブの違いは部位の違いです。主に植物の根や茎、樹皮や種子をスパイス、葉をハーブといいます。スパイスの代表的なものはターメリック(うこん)、クミン、ナツメグやシナモンなど。シンの実やわさび、しょうが、にんにくもスパイスの仲間です。ハーブの種類は非常に多く、何万種類もあるといわれていますが、なかでもバジルやミント、ローリエなどは身近な存在。セリや三つ葉、シンの葉もハーブの一種です。夏バテでだるく、食欲がないときはスパイスとハーブを上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう。

**ホットハーブティで体を冷やさない工夫**  
 ハーブの効果でリラックス&疲労回復

冷えは万病の元。暑いからといって冷たい飲み物ばかりとっていると体を冷やし、夏バテを加速してしまいます。夏の水分補給には温かいハーブティを飲む習慣をつけましょう。手軽なティーバッグならいつでも簡単に入られます。夏におすすめのハーブティはクエン酸が豊富で疲労回復によいハイビスカス、さわやかな清涼感でほてりをしずめるペパーミント、美白効果のあるビタミンCが豊富なローズヒップなど。好みのハーブをブレンドして、自分だけのオリジナルティを楽しむのもいいですね。

生のハーブを使ったフレッシュハーブティはいかが? ミントやレモンバーム、ラベンダーなど生のハーブにお湯をそそぐだけ。分量は乾燥ハーブでお茶にする時の3倍程度が目安です。



**夏こそカレーで体の内側から元気に**  
 スパイスのパワーで発汗、食欲増進

本場インドでは「カレー粉」という考え方はほとんどなく、家庭に常備しているたくさんのスパイスの中から料理に合わせてチョイスして使うとか。最近は日本でもスーパーなどでたくさんのスパイスがそろうようになりました。



カレーにはさまざまなスパイスが使用され、私たちの体に有効なパワーが凝縮されています。たとえばカレーの色付けに欠かせないターメリックは、肝臓の働きを促進し、消化吸収を助けます。香りの主役クミンは漢方では胃薬として使われるほどの薬効で、胃を丈夫にする作用が。辛みの決め手になるトウガラシやコショウ、しょうがは食欲増進、血行をよくして発汗を促します。食欲のない夏こそ、さまざまなスパイスの効果が溶け込んでいるカレーがおすすめです。

**スパイスで作る 本格チキンカレー**



クミン、ターメリック、レッドペッパー...、たくさんのスパイスを使ったカレーのレシピです。スパイスと合わせて炊くだけの簡単ターメリックライスどうぞ。

▼材料(4人分)

- 鶏モモ肉.....2枚
  - 玉ねぎ.....中2個
  - にんにく.....1片
  - しょうが.....1片
  - トマト(缶).....200g
  - ヨーグルト.....大さじ3
  - ブイヨン.....2カップ
- 【スパイス】
- クミン.....小さじ½
  - ターメリック.....大さじ1
  - レッドペッパー.....小さじ¼
  - コリアンダー.....小さじ½
  - シナモン.....小さじ¼
  - カルダモン.....小さじ½
  - コショウ.....少々

▼下準備

玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろしておく。スパイスはすべて合わせてフライパンで軽く炒っておく。鶏肉はひと口大に切り、合わせたスパイスのうち少量とヨーグルトで揉みこんで1~2時間おいておく。

- ① 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら玉ねぎを加え、水分がなくなり茶色くなるまで炒める。
- ② ①に下準備した鶏肉を加え、さらに炒める。
- ③ 鶏肉に焼き色がついたら、合わせたスパイス、トマト、ブイヨンを加えてさらに煮込む。
- ④ 鶏肉が柔らかくなったら塩で味を整えてでき上がり。お好みでヨーグルト(分量外)を。ターメリックライスとあわせて召し上がれ。

ターメリックライス 材料(4人分)

- 米.....3合
- ターメリック.....小さじ2
- 水.....600cc
- バター.....20g

- ① 通常の手順で米を研いたら、分量の水、ターメリックを加えよく混ぜる。
- ② にバターを加えて炊飯する。

**定休日のご案内**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※丸の付いている日が定休日です。

**新築・増改築は  
 もちろん、キッチンや  
 トイレの改修など  
 ちょっとした事でも  
 お気軽に  
 ご相談下さい!!**