



【名女大図書館で世界を巡る】

世界の香辛料



学生インターンシップ 企画展示

「食品の調理のために用いる芳香性と刺激性を持った植物」

(全日本スパイス協会ホームページ)

http://www.ansa-spice.com/M04_Spice/Spice.html

▶スパイスとハーブの違いは？

- ・ **スパイス** : 自分たちの庭では育たず、製品化されて遠くから運ばれてくるもの
(例: 胡椒、シナモン、ショウガ、コリアンダーシード など)
- ・ **ハーブ** : 自分たちでも栽培できるような香りのある植物
(例: 生の芹、三つ葉、香菜(コリアンダーの葉))

参考: スパイス物語 歴史・科学・調理法 (596/1774)

香辛料とは？

➤ アジア・オセアニア地域

アニス、ターメリック、シナモン、カルダモン、ゴマ、クローブ、コショウ、シソ、サンショウ、スターアニス、ナツメグ

➤ アメリカ大陸

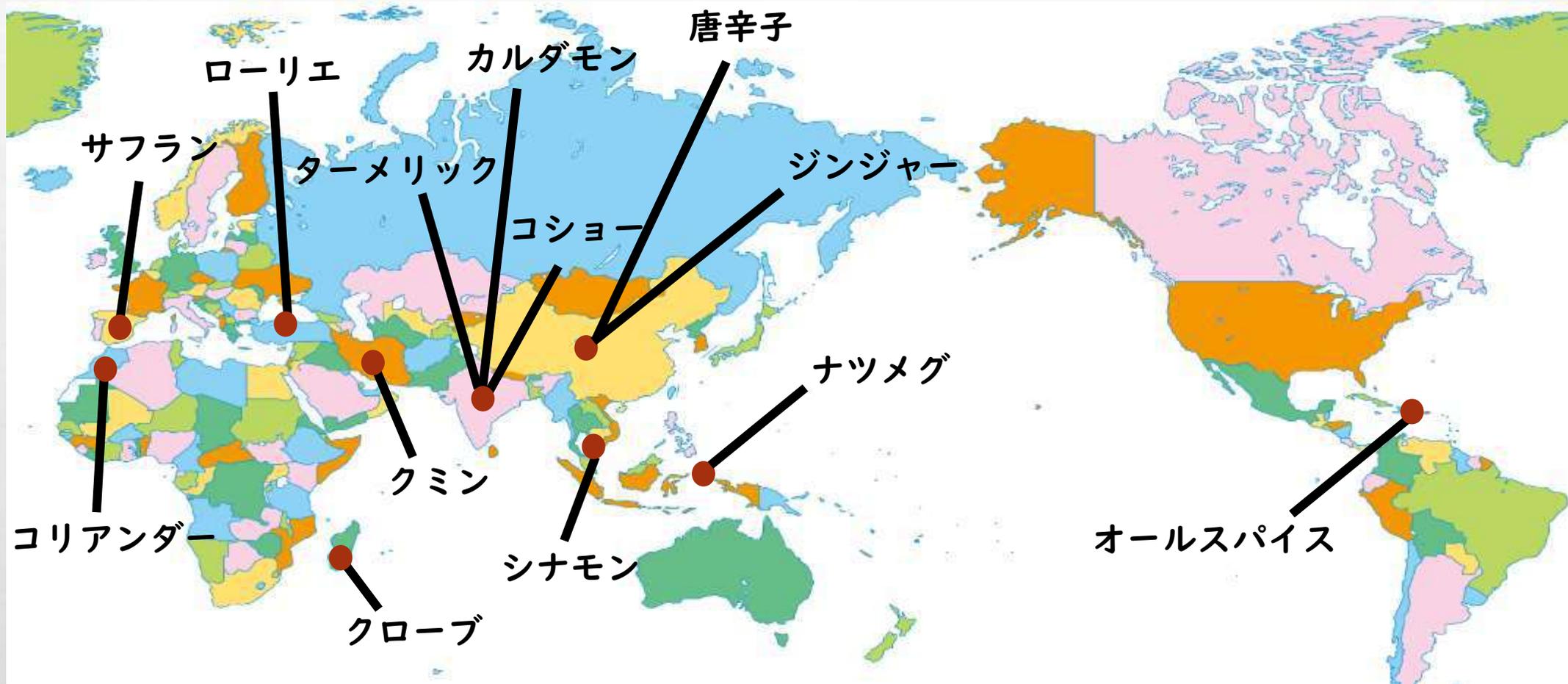
オールスパイス、コショウ、ジュニパーベリー、ミント、チャービル、トウガラシ、ガーリック、バニラ、ベルガモット、マスタード

➤ ヨーロッパ地域

アンゼリカ、エシャロット、オレガノ、クレソン、ケーパー、サフラン、パプリカ、セージ、タイム、タラゴン、バジル、マジョラム

参考：スパイス百科-起源から効能、利用法まで (617/67)

世界の香辛料 ~主要主産地~



参考：スパイス百科-起源から効能、利用法まで (617/67)

世界の香辛料 ~主要主産地~



唐辛子(主要主産地:中国)

歴史

- ・紀元前5000年に南米で栽培(儀式やチョコレート飲料に使用)されていた。
- ・1912年に唐辛子の辛さを測る方法としてスコヴィル値が考案された。

効能

- ・血管を拡張させる
- ・血圧を調整する
- ・エネルギー生産の促進

豆知識

- ・カプサイシンは催涙スプレーとして活用。
- ・鳥は唐辛子の辛さに鈍感であるため、えさに入れることで哺乳類に取られるのを防げる。

参考：スパイス科学大図鑑 (596/2173)

カラー図鑑 スパイスの秘密 利用法・効能・歴史・伝承 (617/68)



ターメリック(主要主産地:インド)

歴史

- ・薬としての歴史は古く、約4000年前のインドのヴェーダ時代にさかのぼる。
- ・当時から宗教行事の料理のスパイスとして使われていた。

効能

- ・炎症、腫瘍、酸化、カビを防ぐ。
- ・がん細胞の成長や転移を抑える。

豆知識

- ・ヒンドゥー教の僧衣はターメリックで黄色く染められている。
- ・ターメリックのお茶を飲むと寿命が延びると言われている。

参考：スパイス科学大図鑑 (596/2173)

カラー図鑑 スパイスの秘密 利用法・効能・歴史・伝承 (617/68)



ローリエ(主要主産地:トルコ)

歴史

・古代ギリシャでは、太陽神アポロの名のもとで行われる競技の勝者や詩人や学者などのアカデミックな優秀者にローリエの冠(月桂冠)が贈られた。

効能

・ネトルやウルシによる皮膚のかぶれに効く
・腹痛、消化不良、片頭痛、耳痛、高血圧、インフルエンザ、気管炎・・・などにも効く

豆知識

・中国では、米にコクゾウムシがつくのを防ぐためにローリエを入れる。
・英語には、「ローリエの上で休む」という慣用句がある。意味は、「過去の栄光に満足して何もしない」である。

参考：スパイス科学大図鑑 (596/2173)

カラー図鑑 スパイスの秘密 利用法・効能・歴史・伝承 (617/68)



サフラン(主要主産地:スペイン)

歴史

- ・青銅器時代のクレタ文明の末期にはすでに知られていた。
- ・昔は、サフランの雌しべをシーツに散らして香りづけしたり、煎じてお茶にし男性に恋心を芽生えさせる目的で使用していた。

効能

- ・抗菌作用、抗ウイルス作用、腹痛、ガスだまり、胸やけ、月経痛、早漏、がん、アルツハイマー病、咳、喘息・・・など

豆知識

- ・1ポンド(453.6g)のサフランを採るためには75000輪の花が必要。
- ・サフラン専門の味の鑑定士がいる。
- ・90種類以上の病気の治療に使われた。

参考：スパイス科学大図鑑 (596/2173)

カラー図鑑 スパイスの秘密 利用法・効能・歴史・伝承 (617/68)



シナモン(主要主産地:スリランカ)

歴史

- ・紀元前2000年頃には王や神への捧げものとして珍重されていた。
- ・古代エジプトでは、飲み物、香りづけ、薬、防腐剤として使われ、金よりも貴重だった。

効能

- ・結腸がんのリスク軽減
- ・脳の働きや記憶力の増進
- ・コレステロール値を下げる
- ・心臓病を予防する ……など

豆知識

- ・エルサレムの寺院でお香として使われた。
- ・ローマ皇帝ネロは、妻の弔いに国が1年間に使う量のシナモンを燃やしたとされている。

参考：スパイス科学大図鑑 (596/2173)

カラー図鑑 スパイスの秘密 利用法・効能・歴史・伝承 (617/68)

- ・スチュアート・ファリモンド著, 中里京子訳.スパイスの科学大図鑑: 香りの効果的な引き出し方や相性を徹底解明.誠文堂新光社, 2021.(請求番号:596/2173)
- ・丁宗鐵著.スパイス百科: 起源から効能、利用法まで.丸善出版, 2018.(請求番号617/67)
- ・碧海西癸 香村央子 大澤俊彦共著.スパイス物語: 歴史・科学・調理法.ジュリアン, 2005.(請求番号:596/1774)
- ・ジル・デイヴィーズ著.カラー図鑑 スパイスの秘密: 利用法・効能・歴史・伝承.西村書店, 2019.(請求番号:617/68)

参考文献