

山々を見渡すと緑濃く、暖かな陽気や鳥のさえずりからも春を感じますね。自然のパワーを感じながら今月も元気に過ごしましょう！

栄養指導室 松田・竹尾

ちょっとオシャレに♪

ちょっと味変♪

セージ

ハーブ&スパイス

減塩にも♪



バジル

古くから薬効に富む薬草として有名

特徴：ハッカのような爽やかで強い香り
虫よけやアロマとしても使われている

用途：脂っこい魚・肉料理をすっきりと
仕上げるのにオススメ♪

料理：ハンバーグなどのひき肉料理
ソーセージ（『ソーセージ』の語源）

ローズマリー



特徴：スキッとした強い香り

用途：香りづけ

生のローズマリーを油や酢に漬けて
香り移して使う方法もオススメ♪

クセの強い食材（羊肉、豚肉、青魚）の
臭み消し

料理：肉のオープン焼き、マリネ（酢漬け）

ホワイトペッパー

特徴：穏やかな辛さと繊細な香り

用途：料理を白く仕上げたい時に

料理：クリーム系の料理（グラタン

シチュー、ポタージュなど）、

白身魚、鶏肉料理、卵料理とも相性 ◎



ブラックペッパー

物足りない時、味のアクセントに♪

特徴：すっきりした辛さと

刺激的なウッドな香り

用途：出来上がった料理の仕上げにける

料理：肉料理（特に牛肉）、青魚と相性 ◎



特徴：甘くフレッシュな香りとほのかな苦み
トマトやにんにくと相性◎

用途：料理のトッピング、ペーストにしてソースに

料理：パスタ、ピッツァ、サラダ

ジュノヴェーゼ（ソース）

オリーブオイルに加えてドレッシングにも♪

タイム

特徴：清々しい香りとほろ苦さがある

魚との相性の良さから「魚のハーブ」と
呼ばれることも

加熱しても風味が落ちにくい

用途：風味、香りづけ

料理：肉や魚の煮込み料理

魚のフライ、魚のムニエルなど



ローリエ（月桂樹）

特徴：すっきりした清涼感のある香り

用途：煮込み料理の風味づけ

料理：カレー、シチュー、マリネ（酢漬け）



ターメリック（ウコン）

特徴：土くささを感じさせる独特な香りと
ほろ苦い風味

用途：黄金色の着色料

料理：カレー、からし、たくあん

ターメリックライス

マーガリン、チーズの着色に

沖縄では煎じたウコン茶（うちん茶）を
飲む習慣がある

