

# アップル すこやか通信

## ハーブ —その3—

2007年10月号・11月号で、料理に使うハーブとその料理法を掲載しました。  
今日は、料理に使うハーブの種類とその手軽な利用例について取り上げます。

### ハーブの種類と特徴

#### ■フレッシュハーブ（生のハーブ）

特 徴：香りがやさしい。生野菜など素材を活かす料理向き。加熱時間が短い料理に向く。  
使い方：サラダ、卵料理、料理の付け合わせ、ペースト、ハーブオイル、ハーブバターなど。

#### ■ドライハーブ（乾燥したハーブ）

特 徴：保存がきく。香りが濃縮されている。高温でも香りの変化がない。  
使い方：オープン料理、煮込み料理、ハーブソルトなど。使用分量の目安は、フレッシュハーブの1/3。

#### ■利用例

パセリ：肉料理、魚料理、ポテト料理。ディル：魚料理、ポテト料理。フェンネル：魚料理、トマト・チーズ料理。  
バジル・タイム・セージ：肉料理、魚料理。ローズマリー：肉料理、ポテト料理。オレガノ：トマト・チーズ料理。  
ミント：肉料理、デザートなど。

### クッキングハーブを使うポイント

- フレッシュハーブ・ドライハーブは、それぞれ料理によって使い分ける。
- 散種類ブレンドすると香りがマイルドになる。
- 慣れるまでは少しずつ使う。

魚や肉にかけて焼く、グラタンにかける、揚げ物の衣などに

## ハーブパン粉

おすすめハーブ：イタリアンパセリ、スイートマジョラム、コモンセージ、コモンタイム、  
レモンタイム、オレガノなど

栄養価：エネルギー372kcal、たんぱく質6.0g、脂質26.7g、食塩0.5g

材 料：ドライパン粉 1カップ、ニンニク 1片、ハーブみじん切り大さじ1、オリーブ油 大さじ2

作り方：

- ①ハーブとニンニクをみじん切りにする。
  - ②フライパンにオリーブ油を入れ、熱する。
  - ③パン粉を入れ、油となじませて①を加えて炒める。
  - ④カリっとしたら火を止め、皿に移して冷ます。
  - ⑤密封容器に入れて、冷蔵保存または冷凍保存する。
- \*ハーブパン粉は、約1週間を目安に使い切りましょう！

初めての方でも  
手軽にハーブに挑戦！

いわしのハーブパン粉焼き  
夏野菜のグリンソテー

このメニューでおすすめハーブ：バジル・パセリ

栄養価（1人分）：エネルギー244kcal、たんぱく質9.8g、脂質18.3g、塩分0.6g

材 料（2人分）：いわし開き（生）2尾、ハーブパン粉 1/2カップ、トマトソース 小さじ2、  
オリーブ油 大さじ1、ズッキーニ 20g、赤・黄ピーマン 各20g、レモン 適量、塩コショウ 適量

作り方：

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、水分を拭き取る。
- ②野菜に塩コショウをして、オリーブ油に通す。
- ③いわしの水分を拭き取り、塩コショウをして、②で使用した残りのオリーブ油に通し、  
ハーブパン粉をつける。
- ④オープンまたはトースターを200℃に予熱し、クッキングシートにいわしと野菜類を並べ、  
焦げないように7～15分焼く。（野菜が焦げるようだったら、先に取り出す。）
- ⑤焼いたいわしを皿に盛り、トマトソースをかける。レモンを添えてできあがり。

\*今回はハーブパン粉を紹介しましたが、ハーブバター・ハーブチーズ・ハーブオイルなど、  
ハーブにはいろいろな活用法があります！ 試してみてください！

夏の海で  
リフレッシュ！

