



- あざつき
- 麻の実
- アサフェティダ
- アジワ
- アナツト
- アニス
- アーモンド
- アンジェリカ
- ウォーターメロン
- ウォームウッド
- エンヤロト
- エストラゴン
- オセイユ
- オニオン
- オールスパイス
- オレガノ
- オレンジ
- ガーデンクレス
- シア
- ジュツ(ゼドアリー)
- カフィルライム
- カモミール
- ガランガル
- ガーリック
- カルダモン
- カレーリーフ
- キャットニップ
- キャラウェイ
- くちなし
- クベバ
- クミン
- クレソン
- クローブ
- ケーパー
- ココ
- コーラ
- コリアンダー
- コロンボパウダー
- コーンフラワー
- フラワー
- サフラン
- サラダパーネット
- サンフラワー
- しそ
- シナモン
- ジャスミン
- ジュニパーベリー
- ジンジャー
- スイートバイオレット
- スーマック
- スクリューパイン
- スターアニス
- セイボリー
- セサミ(ゴマ)
- セージ
- せり
- セロリー(シーブ)
- タイム
- たで
- タビル
- ターメリック
- タマリンド
- タンジー
- ダンデリオン
- テコリ
- チャイブス
- チャープリ

- アジワ
- アジワの香味
- アジワの利用法
- アジワの薬効
- アジワとカレー料理

アジワ

- 英名: Ajwain (アジワ)
- 和名: アジワ
- 学名: Carum ajowan BENITH.
- 科名: セリ科 一年草
- 原産地: 北アフリカ、北アジア
- 主な産地: インド、エジプト、イラン、アフガニスタン、パキスタンなど

アジワはセロリーなどと同じセリ科だが、種を砕くとタイムに似た味と香りがある。インド料理には欠かせないスパイスであり、また薬用としても家庭で重宝されている。アジワから採れた精油には防腐効果や殺菌効果がある。

アジワの香味

種はタイムに似た芳香を持つが、タイムよりもいくぶん辛く刺激的な苦みがある。種を砕いて使うほか、砕いて蒸留して作られるアジワ種子油も利用されている。アジワの香りはチモールという成分によるもので、精油の40~50%を占めている。

アジワの利用法

アジワはインドの家庭料理ではたいへんよく使われ、カレーパウダーの原料でもある。タイムに似た香味なので、タイムの代わりとしても利用できる。ただしその場合はタイムよりも味が濃いので、少量にすること。

南西アジアではパン、ペストリー、ピクルスにもよく使われる。

種子油はリキュールの香味づけやピクルス、ミートソース、ソース類の着香料として最適。

アジワの薬効

精油に多く含まれるチモールという成分は殺菌力が強く、防腐剤やマウスウォッシュ、歯磨きにも使われている。

アジワの種はおなかの張りや消化不良の薬として飲用する。消化の悪い豆料理やデンプン質の食べ物によくアジワが用いられるのも、そのためである。

アジワとカレー料理

アジワは、カレー料理を始め、インド料理全般において幅広く利用されている。インドではメジャーなスパイスだが、インド以外の国ではほとんど使われない。

インドでは、大切なタンパク源として、いろんな料理に豆を使用する。豆を摂取することによって発生する腸内ガスを、抑制する働きがアジワにはある。

食用以外にも、アジワの強い殺菌力を利用して、伝染病の際にはアジワ水を消毒液として用いている。

スパイス大国のインドだけに、スパイスの真髄まで知り尽くし、100%有効利用している。スパイスについて知り尽くした中で作り出されたカレー料理が、おいしくないわけがない。

- アジワ
- アジワの香味
- アジワの利用法
- アジワの薬効
- アジワとカレー料理