

ハーブを手軽に使いこなす

八重山には温暖な気候に恵まれていることから自生するハーブが多く、季節をめぐり花を咲かせ、緑の葉で茂り豊かさを感じます。

いまゲットウが開花を見せています。

ゲットウ花にはショウガ特有の香りがあり、色と香りが抜群なハーブです。

ハーブは体の免疫を高めるとともに体内から活性酸素を除去してくれる働きをします。

ハーブを手軽に使うには、まず普段多く用いる調味料に混ぜるかジャムやペーストにすると便利です。そのいくつかをご紹介します。



「ハーブソルト」

ハーブソルトは家庭で簡単に作れる調味料です。

お庭のハーブを自然乾燥して、砕くかミルサーにかけて塩に混ぜるだけです。

そして少しだけ熟成させると美味しい調味料として使えます。

よけいなものは使わないハーブソルトだけで素材の味をうんと引き立てくれるのです。

たとえば、揚げたてのポテトにぱらぱらと振りかけるだけ、

肉料理や脂身の多い魚料理などと幅広く使える、素材を選ばない優れたものです。



「ソルテッド・フラワー」

同じく塩を用いて作りますが、この場合は生のまま塩をまぶした保存になります。

ソルテッドとは塩漬けのことで、今回はゲットウ花の薄塩漬けをご紹介します。

香りの強いゲットウは相性のよいローゼルとブレンドすることで香りはまろやかになります。

刻んで香りご飯にするほか、そのまま煮出して、スポーツ後のミネラル補給にお勧めします。



「ハーブジャム」

砂糖以外一切の無添加で、素材が濃厚なこだわりジャムは、湯溶きでハーブティーに使うことができます。

季節に採れる桑の実やローゼルなど、またスパイシーなピパーチを加えることで、

体を温めてくれるハーブティーになります。そのほかカレーやソース作りに向きます。



「パパイヤピクルス」

ウコンやシマトウガラシ、ピパーチなどスパイスを漬物に使うと保存状態がよくなります。

一般にピクルスは甘酢漬けになりますので、家庭で作るドレッシングソースづくりなどに向きます。

揚げ物やチャンプルーなどオイルを多く用いた料理にはハーブを使うことで

消化を助ける働きや体内に脂肪をためにくくすることなど健康維持に役立ちます。

