

# クミン

- cumin

別名 : ジーラ、馬芹(ばきん、うまぜり)  
科目 : セリ科クミン属・一年生草本  
利用部位 : 種子  
主産地 : インド、イラン



単体でカレーを連想させる香り

## スパイス学

□ カレー粉の主要スパイスの一つで、単体でもカレーを思わせるほど刺激的な強い香りがします。主な芳香成分は「クミンアルデヒド」や「リモネン」です。

□ ちなみに、古くなったクミンは梅昆布茶のような香りに変化してしまいます。

## エピソード

□ インドでは「スタータースパイス」という使い方が一般的で、クミンシードを油で炒め、香りに移して使用します。

□ 紀元前、ミイラを作るときに最初に使われたスパイスが「クミン」「アニス」「マジョラム」だったと言われています。

## おいしい利用法

★ カレー粉の主要スパイスとして使用するほか、ガラムマサラ、チャツネ、チリパウダーの原料に。

★ エスニックなスパイス料理に。  
例) クスクス、チリコンカン、フムス…

