

ディール

- dill

別名 : イノンド、蒔羅(ジラ)
科目 : セリ科イノンド属
利用部位 : 種子(葉)
主産地 : 地中海沿岸、インド



キ
ヤ
ラ
ウ
エ
ー
に
似
た
香
り
と
苦
味

スパイス学

□ キュラウエーに似た酸味のある香りと苦味が特徴的なディールシードは香りが強く、少し刺激のあるスパイス。

□ 「魚のハーブ」と呼ばれる生の葉は魚料理との相性がよく、柔らかな甘い香りとすっきりとした風味が特徴です。

エピソード

「なだめる」という意味を持つディールは昔から赤ちゃんの夜泣きによいとされ、種を煎じて飲ませたり、つぶして胸元にこすりつけることで落ち着かせていたそう。

消化促進にも一役買っていて、子も大人も助かるスパイスと言えます。

おいしい利用法

★ピクルスや魚介のマリネ、じゃがいも料理の風味付けに。

★生の葉はサーモンなどの魚と合わせる他、チーズや卵、野菜と合わせるのもおすすめ。

