

フェヌグreek

- *fenugreek*

別名 :コロハ、メッチ、メティ
科目 :マメ科レイリョウコウ属・一年生草本
利用部位 :種子、葉
主産地 :アジア南西部



メープルのような甘さとほろ苦さ

スパイス学

□インドや中近東では、フェヌグreekの豆を貴重なたんぱく源として食します。

□芳香成分の「クマリン」は生のままではとても苦味が強いですが、煎るとメープルシロップのような甘い香りが引き立ちます。

エピソード

フェヌグreekに含まれる「ステロイドサポニン」という成分は女性ホルモンの分泌を促し、母乳の出を良くする働きがあります。

—インドでは出産直後の女性から乳牛までにも効果があると言われています。

おいしい利用法

★カレー粉の原料として使ったり、チャパティの生地に混ぜたり、ソースやスープ、ピクルスにも。

★葉の部分「カスリメティ」はトマトとほうれん草のインドカレーに。

