

# フェヌグリーク *-Fenugreek-*



別名	コロハ・メッティ・南蛮大根
植物学	マメ科 一年生草
	スパイスとしての使用部位は黄色っぽい種子
主産地	インド
スパイス学	セロリー様の甘い芳香とメープル様の苦味があります。精油は非常に少なく、香りの主成分は僅かに含まれるクマリン
用途	ベジタリアンの間では、フェヌグリークの種子をたんぱく源として摂取しています。カレー粉の原料としては欠かせません。また、イミテーションのメープルシロップのフレーバー原料として、使用されます。焙ってから使うと甘いカラメル様の香りが出てきます。乳の出をよくする働きがあり、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いわれています。
エピソード	ローマの家畜学の権威であったポルシアス・カトーが牛の飼料として栽培するように命じたのが始まりです。シードを水に浸けておくと、翌々日には発芽するほど生命力に溢れていて屋内でも容易に栽培できます。