

ガーリック -Garlic-



別名	大蒜・ニンニク・忍辱
植物学	ユリ科 多年生草 スパイスとしての使用部位は球根
主産地	中国
スパイス学	生のガーリックはそのままでは無臭で、切ったりつぶしたりすると強い臭いと辛味が生じますが、加熱すると、不快臭や辛味は弱まって甘い香りになります。もともと存在する配糖体アリーンは無臭、細胞が破壊することで酵素アリナーゼによって加水分解し、臭気を伴うアリシンを生成し、加熱することでアリシンが分解し、甘味と芳香を伴ったプロピルメルカプタンに変化します。スパイスとしてのガーリックは、乾燥している間の香りは比較的穏やかです。水分が加わって少し経つと、強い香りと辛味が生じます。
用途	実に様々な料理に適合し、特に肉や魚の臭み消しには絶大な効果を発揮します。また、漢方でも、民間療法でも滋養強壮に用いられています。
エピソード	古代エジプトのギゼーという巨大ピラミッドを建設した多くの労働者達の食事には、オニオンやガーリックを使ってスタミナ源としていたそうです。ツタンカーメンの墓の中からも数個のガーリックの球根が発見されています。