

ナツメグ/メース - nutmeg/mace

別名 : 肉荳蔻(にくずく)
科目 : ニクズク科ニクズク属・常緑樹
利用部位 : 種子の核中の仁 / 赤い仮種皮
主産地 : インドネシアのモルッカ諸島



甘く刺激的な香りと少しの苦味

スパイス学

□ 同じ植物から採れる別のスパイスで、どちらも甘く刺激的な芳香とかすかな苦味がありますが、メースの方がより穏やかで上品な香りがあります。

□ ナツメグに含まれる精油成分「ミリスチシン」は大量に摂取すると幻覚などを引き起こす恐れもあるため使用量には注意しましょう。

エピソード

ナツメグは、“コショウ”“シナモン”“クローブ”とともに「世界4大スパイス」と呼ばれ、古くから重宝されてきました。

—モルッカ諸島が植民地だったその昔、当時の行政官は「メースの方が高く売れるから、ナツメグの木を伐採してメースの木を植える！」と命令したという逸話が残っています。

おいしい利用法

★ ナツメグは素材の臭み消しや甘さの引き立たせ役として。

例) ハンバーグ、ミートソース、乳製品を使った料理…

★ メースは焼き菓子やドリンク、スープの風味付けに。

