

タイム

- thyme

清々しい強い香りのハーブ

別名 : 立麿香草(たちじゃこうそう)、コモンタイム
科目 : シソ科イブキジャコウソウ属
利用部位 : 葉
主産地 : ヨーロッパ、アジア



スパイス学

- 古代エジプトではミイラの防腐保存剤として使用されていたと言われています。
- タイムの清々しい香りの主成分である精油「チモール」には防腐効果や抗ウイルス作用があります。

エピソード

タイムはギリシャ語で「勇気」という意味の「Thymos」に由来し、古くから“勇気をもたらすハーブ”として知られています。

—古代ギリシャでは「あなたはタイムの香りがする」といえば最大の賞賛でした。

おいしい利用法

- ★魚介料理をはじめ、肉の臭み消しや加工食品に。
例)ソース、ハム、ソーセージ、ケチャップ、ピクルス…
- ★煮込み料理に香り付けするブーケガルニの材料として。

