

ターメリック

- turmeric

鮮やかな黄色付けのスパイス

別名 : 鬱金(うこん)、クルクマ
科目 : ショウガ科ウコン属・多年生草本
利用部位 : 根茎
主産地 : 熱帯アジア、インド



スパイス学

□インド料理に欠かせない鮮やかな黄色付けのスパイスで、土臭い香りとほろ苦い風味があります。

□色素成分「クルクミン」には強い抗酸化作用と肝機能を促進する働きがあるとされています。

エピソード

“カレーのシミは日光にさらすと落ちる”
という不思議な言い伝えがあります。

—それはなぜかというと…

ターメリックの色素は紫外線により分解されてしまう性質があるからです。

※アルカリ性のもの(重曹やかんすい)と一緒に使うと赤色に変化するという特性も。

おいしい利用法

★カレーをはじめインド料理によく使われ、日本の加工食品にも。

例)ターメリックライス、サブジ、
たくあん、マスタード、マーガリン

★高価なサフランの代用として。
⇒油溶性のためバターなどと混ぜて
使うとしっかり混ざりやすい◎

