

# フェンネル *-Fennel-*



別名	小茴香・茴香・ういきょう
植物学	セリ科 多年生草 スパイスとしての使用部位はセリ科のスパイスの中ではやや大きめの種子
主産地	インド、中国
スパイス学	アニス、スターアニスと同様の甘い香りを持つ 香りの主成分はアネトールなどで、フェンコンという苦味成分も合わせ持ちます。
用途	甘い香りを生かしてパンや菓子、ピクルスなどに使われます。漢方では胃腸薬に必ず処方されていて、消化を助ける働きがあります。ディルの葉同様、魚のハーブと呼ばれていて、生魚や塩漬け魚などに用い、魚との相性は抜群です。
エピソード	古代ギリシャでは成功のシンボルとして喜ばれ、ペルシャを破りギリシャに大勝利をもたらした有名な戦闘にちなんで「マラソン」とも呼ばれていたそうです。