

## IBD栄養料だより



## 今月のトピックス IBDにおける香辛料について

## 香辛料とは？辛い物ばかり？

そもそも香辛料とは調味料の一種です。植物から採取され、調理する時に香りや辛味、色を付けたり臭みを消すものを総称したもので、使い方や種類の選び方で食事を美味しくしたり、食欲を増進させる効果があります。代表的なものには、臭味消しに効果的と言われるナツメグや生姜、料理に色づけするために使われるサフランやターメリック。香りを付けるのに使用されるシナモンやクミンがあります。

IBDでは香辛料は腸に刺激を与え、下痢や腹痛の原因になるといわれていますが、刺激の少ない香辛料は少量であれば使うことができます。刺激が少ない香辛料の選び方と効果的な活用方法を知っておくと、料理の幅が増え食事がより楽しくなるでしょう。

香辛料名	効果		特徴
唐辛子	辛味・風味	使用は控える	辛さを付けるのに欠かせないスパイス。
生姜	辛味・臭味けし	使用は控える	辛味の調節に使用するほか、肉や魚の臭味消しに使われる。
ペッパー	辛味・臭味けし	使用は控える	さわやかな香りと辛味で様々な料理の味を引き締める。
ターメリック	色づけ・香り	使用可	天然の着色料。カレーの風味をよりアップする。
ナツメグ	香り・臭味けし	少量であれば可	ひき肉など臭いの強い食材の臭味を消して旨味を引出す。
シナモン	香り	使用可	独特のスパイシーな甘い香り。お菓子によく使われる。
クミン(パウダー)	香り	使用可	辛さの無い甘くスパイシーな香り。カレーの香りのスパイス。
ローリエ	香り・臭味けし	使用可	清涼感のある香りで、煮込み料理に欠かせない。
オールスパイス	香り・臭味けし	使用可	3つの香りを持つスパイス。肉料理によく合う。

※) ホールタイプのもものは消化が良くないためパウダータイプのもものがおすすめです。

## IBDレシピ

～刺激の少ない香辛料を使った～

## 手作りタンドリーチキン

材料 (4人分)

- 鶏もも皮なし……………360g
- 酒……………大さじ2
- プレーンヨーグルト……………200g
- トマトペースト……………大さじ1  
(トマトケチャップでも可)
- クミンパウダー……………小さじ1/2
- コリアンダー……………小さじ1/2
- ターメリック……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- 濃口醤油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 小麦粉……………大さじ2
- 油……………大さじ1

A

## 作り方

- ① 鶏肉を適当な大きさ(から揚げくらい)に切り流水で洗う。
- ② ①の水気を綺麗にペーパーで拭き、酒を揉みこんでおく。
- ③ 調味料Aを全てボールに入れて混ぜておく。
- ④ ②を③の調味料に30分漬け込む。
- ⑤ フライパンに油を引き、漬け込んだお肉を焦げないように中火で焼き上げる。
- ⑥ 焼きあがったらお皿に盛り付けて出来上がり。

※) オープンで焼く場合180℃で15分(最後の5分はアルミホイルをかぶせると焦げすぎない)



エネルギー: 118kcal  
たんぱく質: 3.2g  
脂質: 0.4g  
食物繊維: 3.9g

付け合せ ブロッコリー、トマト、レモン