

ハーブ研究家・北村光世先生考案レシピ公開！ ハーブをもっと身近に感じることができる『スパイスオブライフ』新コンテンツ 「いつもの食卓をハーブでコーディネートしよう」公開

ハウス食品は、スパイスの総合情報サイト『スパイスオブライフ』にて、“ドライハーブ”に特化した新コンテンツ「いつもの食卓をハーブでコーディネートしよう」を12月14日より公開いたします。“暮らしの中に彩りと香りを 毎日の暮らしをハーブでコーディネート”をテーマに、食文化研究家／ハーブ・オリーブオイル研究家の北村光世先生考案レシピなどを紹介し、ハーブをもっと身近に感じることができる情報を発信してまいります。URL：<https://www.h-spice.jp/herb-style/index.html>



■「いつもの食卓をハーブでコーディネートしよう」3つのトピックス

ハーブをもっと身近に感じることができる3つのトピックスを発信いたします。

1. ハーブを知れば食卓が変わる。まずはこの4種にトライ！

数あるハーブの中で、最初にトライしてほしいハーブとして「オレガノ」「タイム」「タラゴン」「ローズマリー」それぞれの特徴を紹介しています。

2. 香りの幅が広がる ミックスハーブの作り方

タイム、オレガノ、ローズマリーを混ぜて作る「ミックスハーブ」の作り方を、食文化研究家／ハーブ・オリーブオイル研究家の北村光世先生のアドバイスも交えて紹介しています。

3. Let's Cook with HERB!

お肉やシーフード、きのこや野菜といった毎日の食材に、「オレガノ」「タイム」「タラゴン」「ローズマリー」をプラスすることで、彩りや香りを楽しめるレシピ 19 点を公開しています。北村光世先生考案の“意外性があり、手軽に作れるハーブレシピ”も 11 点含まれています。

また、「食材×ハーブ」のコーディネートイメージしやすいよう写真も合わせて掲載し、サイトを見た方が自分好みのハーブ料理を見つけて楽しんでいただけるような内容となっています。

● レシピ例



ほたて貝柱のマリネ タラゴン風味



あじの干物のオリーブ油焼き ミックスハーブ風味



豚肉のミルク煮 ローズマリー風味



タラゴンビネガーを使ったすし飯

■ 食文化研究家／ハーブ・オリーブオイル研究家 北村光世先生プロフィール



京都府生まれ。アメリカ・ミシガン州ホープカレッジ卒業。

5年に及ぶアメリカ留学時代にハーブと出会い食文化に関心を広げる。

青山学院大学スペイン語教授を務めたのち、食文化の研究に専念。

イタリアの各地を巡り、イタリアの地域に根ざした食文化を研究し、ハーブとオリーブオイルを使った料理やハーブを活用する暮らしを紹介する。

ハーブを日常の料理に活かすことを提唱し、自らも鎌倉の自宅でハーブを育て、ハーブを楽しむ暮らしを実践。