

シーズニングソルト

Dukkah(デュカ)



2020.9.11

西東京花の会ハーブ勉強会

Dukkah(デュカ)とはエジプト生まれのハーブやスパイスとナッツが絶妙な風味の調味料です。オードブルのパンやサラダのトッピングによく使われます。

dukkah とは「つき砕く」というアラビア語に由来するそうです。

材料

クミンシード	大さじ 1/2
コリアンダーシード	大さじ 1
ゴマ	大さじ 1
ナッツ類	大さじ 2
塩 (ゲランドの塩)	少々
ミックスペッパー	お好みで

クミンシード:

エジプト原産、セリ科の種子(果実)
カレーに欠かせないスパイスで防腐効果や消化を助ける働きがあります。

ゴマ:

アフリカ、インド原産。ゴマ科の種子
ビタミン E やリノール酸、セサミンやミネラルなどを含み
アンチエイジング、生活習慣病予防が期待されます。

コリアンダーシード:

地中海沿岸原産、セリ科の種子(果実)
葉はパクチー。葉の香りとは全く違う、甘く爽やかな
香りで菓子作りにも使われる。消化促進作用があり、
煮出してティーでも OK

ナッツ類(アーモンド、くるみ、マカデミア等)

糖質が少なく、健康維持に必要な植物繊維やビタミン
E、オレイン酸、リノール酸、オメガ 3 などの脂肪酸を多
く含みます。

ゲランドの塩:

フランス、ブルターニュ地方の太陽と風に恵まれた
塩田で機械を使わない昔ながらの技法で作られる
マイルドな海塩です。

作り方

- ① クミン、コリアンダー、ゴマをフライパンで乾煎りし、荒く砕く。
- ② ナッツ類も乾煎りし、荒く砕く。細かく砕きすぎないこと。
- ③ ①と②と塩、好みでペッパーを加えれば出来上がり。

使い方例

- ・食パンやバゲットなどのお好きなパンにオリーブ油を浸けた後、デュカを付けオードブルに。
- ・サラダや炒め物のトッピングに。