



埼玉県立図書館
ウェブサイト二次元コード

知的好奇心を刺激する！ 多彩なスパイス



料理の風味付けや香料、民間薬、染色剤など
様々な用途で使われるスパイス。

古代エジプトでは防腐剤としてミイラ作りに、
労働者の滋養強壮剤としてピラミッド建設に重
宝されていました。

高価で貴重なスパイスはやがて海を渡り、産地
をめぐる戦争を引き起こすこととなります。

今回の展示では、スパイスが私たちの生活に身
近な存在になるまでの歴史を辿りつつ、その多
彩な魅力と活用法について理解を深めることが
できる資料を集めました。



もくじ

- 1 スパイスの基礎知識 p2
- 2 スパイスは海を越えて p2~3
- 3 香料としてのスパイス p3~4
- 4 薬としてのスパイス p4~6
 - ①医学の発展と薬用植物
 - ②スパイスやハーブの効能
- 5 調味料としてのスパイス p6~8
 - ①スパイスを味わう
 - ②スパイスで旅する世界の料理



- ★ 資料は原則として出版年月の新しい順に並んでいます。
- ★ 「請求記号」欄の[児]は児童書、[熊]は熊谷図書館所蔵、[外]は外部書庫所蔵の資料です。
それ以外はすべて当館所蔵の一般資料です。
熊谷図書館と外部書庫の資料は、当館に取寄せることができます。
請求記号欄に※が付いた資料の取寄せを希望される場合は、カウンターの職員にお申し付けください。
- ★ 県立図書館の資料は、県内公共図書館に取寄せできます。お近くの図書館にご相談ください。
- ★ 刊行後2年を経過した雑誌は、資料保存のため館内での利用となります。複写は可能です。

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見85-5
Tel : 0480-21-2659

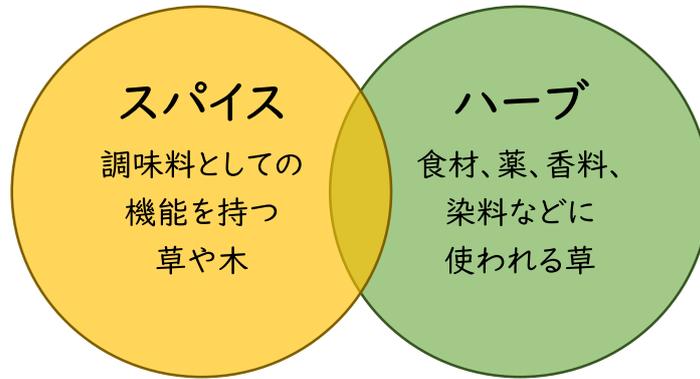
埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」





スパイスの基礎知識

スパイスというと刺激的な風味のイメージが強いですが、必ずしも辛いわけではありません。スパイスを一言で定義するのは難しいですが、調味料としての機能を持つ植物であることがスパイスの条件と言えます。似たような言葉にハーブがありますが、食材として使われるハーブの多くはスパイスに含まれます。芳香感のイメージが強いハーブにも香りの無い種類は多く、正しい知識を持つことがスパイスやハーブを使いこなす第一歩と言えるでしょう。



書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
スパイスの科学大図鑑 香りの効果的な引き出し方や相性を徹底解明	スチュアート・ファリモンド／著 辻静雄料理教育研究所／監修 中里京子／訳	誠文堂新光社	2021.3	[熊]617.6/SPA°
スパイス百科 起源から効能、利用法まで	丁宗鐵／編著	丸善出版	2018.1	499.87/SPA
スパイス・ハーブの機能と最新応用技術 普及版(食品シリーズ)	中谷延二／監修	シーエムシー出版	2017.2	588.7/SPA
発見！植物の力 10 スパイス・ハーブ・薬	小山鐵夫／監修・著	小峰書店	2007.4	[児]613/ハツ
日本のハーブ&スパイス事典 暮らしに生かす香り(アウトドアガイドシリーズ)	生出智哉／監修	地球丸	1999.5	[熊]617.6/ニホ
スパイスブック 香辛料の完全ガイド 実用版	ジル・ノーマン／著, 長野ゆう／[訳]	山と溪谷社	1996.2	[熊]D617.6/ノ
スパイスのサイエンス スパイスを科学で使いこなす！	武政三男／著	文園社	1990.2	596/ス
スパイス談話室	斎藤浩／著	朝日新聞社	1988.10	596/ス
世界のスパイス百科	トム・ストバート／著, 小野村正敏／訳	鎌倉書房	1981.10	[外]619.9/セ
スパイスの話 改訂版(味覚選書)	斎藤浩／著	柴田書店	1981.8	596/ス



スパイスは海を越えて

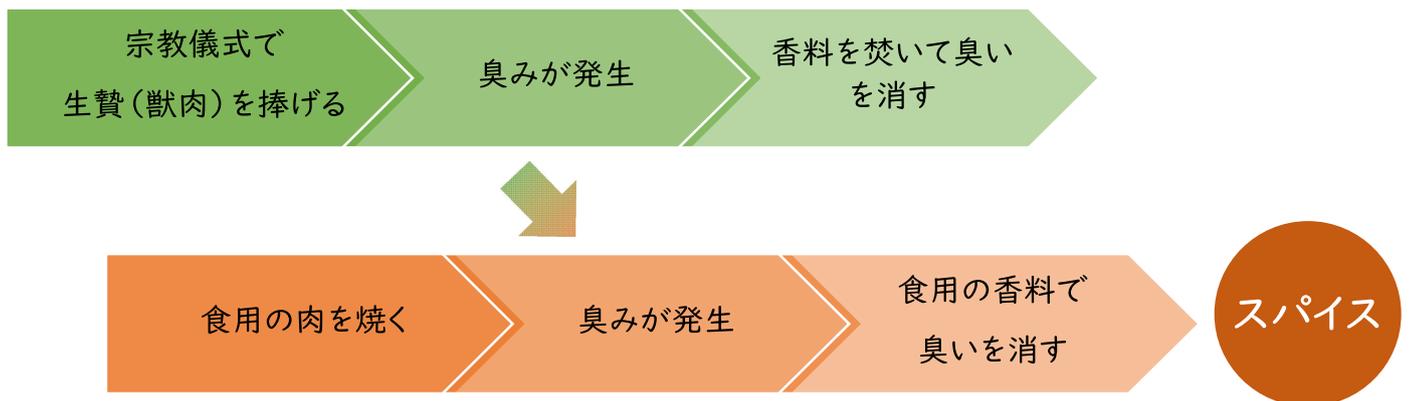
インドや東南アジア諸国で栽培されたスパイスは陸路で西へと運ばれました。大航海時代にはスパイスロードともいふべき貿易航路が開拓され、ヨーロッパ地域へと広まります。肉の保存に珍重された黒コショウをはじめ、長い時間をかけて輸送されるスパイスは貴重品であり、スパイス産地を独占しようとする国々の間で争奪戦争が繰り広げられました。

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
西洋本草書の世界 デイオスコリデスからルネサンスへ	大槻真一郎／著 澤元互／編	八坂書房	2021.7	499.9/㊦
トウガラシ大全 どこから来て、どう広まり、どこへ行くのか	スチュアート・ウォルトン／著 秋山勝／訳	草思社	2019.9	[熊]619.91/㊦
トウガラシの世界史 辛くて熱い「食卓革命」(中公新書)	山本紀夫／著	中央公論新社	2016.2	[熊]619.91/㊦
グランド・ルート 世界を動かした通商と交流の道, 歴史図鑑	アニック・ド・ジリ／文 メルラン／絵 野中夏実／訳	西村書店東京出版編集部	2015.7	[児]678/㊦
スパイスの人類史	アンドリュウ・ドルビー／著 樋口幸子／訳	原書房	2004.12	[熊]617.6/㊦
ハーブ・スパイス・漢方薬 シルクロードくすり往来(健康とくすりシリーズ)	本多義昭／著	丸善	2001.11	499.8/㊦
スパイス戦争 大航海時代の冒険者たち	ジャイルズ・ミルトン／著 松浦伶／訳	朝日新聞社	2000.12	[熊]617.6/㊦
スパイスが変えた世界史 コショウ・アジア・海をめぐる物語	E.ユイグ／〔著〕 F-B.ユイグ, 藤野邦夫／訳	新評論	1998.3	[熊]209.4/㊦
シルクロードからの博物誌(朝日選書)	足田輝一／著	朝日新聞社	1993.4	462/㊦
香辛料の世界史(文庫クセジュ)	リュシアン・ギユイヨ／著 池崎一郎／〔ほか〕共訳	白水社	1987.4	[外]617.6/㊦
栽培植物の起原と伝播 改訂増補	星川清親／著	二宮書店	1987.4	[外]615/㊦
南海香薬譜 スパイス・ルートの研究	山田憲太郎／著	法政大学出版局	1982.12	576.6/㊦
スパイスの歴史 薬味から香辛料へ	山田憲太郎／著	法政大学出版局	1979.4	[外]619/Y19
スパイス・ロード 香辛料の冒険者たち	山崎峯次郎／著	講談社	1975.1	[外]617/Y48

香料としてのスパイス



香り付けはスパイスの重要な機能のひとつです。香水の原料や飴、飲み物の香料として、スパイスが幅広く使われています。スパイスの歴史は、古代の人々が宗教儀式で使う生贄の臭いを消すために香料を焚いたことに始まると言われています。この現象がやがて料理にも応用され、肉を焼いたときの臭いを消すために、食べられる香料＝スパイスを使うようになります。



書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
香りと歴史7つの物語(岩波ジュニア新書)	渡辺昌宏／著	岩波書店	2018.10	[児]576/材
匂いの時代(食の文化フォーラム)	伏木亨／編	ドメス出版	2018.10	491.376/コ
調香師が語る香料植物の図鑑	フレディ・ゴズラン〔ほか〕／著 前田久仁子／訳	原書房	2013.5	[熊]617.6/ヲ
香料植物(ものと人間の文化史)	吉武利文／著	法政大学出版局	2012.6	[熊]617.6/ヨ
香料文化誌 香りの謎と魅力	C. J. S. トンプソン／〔著〕 駒崎雄司／訳	八坂書房	1998.8	576.6/ヨ
乳香と没薬 アロマテラピーと香りの源流	マーチン・ワット〔ほか〕／著 渡辺由貴子〔ほか〕／訳	フレグランス ジャーナル社	1998.6	499.87/ニ
香料の歴史 スパイスを中心に	山田憲太郎／著	紀伊国屋書店	1994.1	[外]617.6/コ
香料の道 鼻と舌 西東(中公新書)	山田憲太郎／著	中央公論社	1977.10	576.6/ヤ

薬としてのスパイス

インドや中国では古くからスパイスを食用だけでなく薬としても活用していました。インドの伝統医学アーユルヴェーダや漢方医学には、スパイスやハーブが薬として理論的に位置づけられています。また、“医学の父”と呼ばれる古代ギリシャのヒポクラテスは、400種類ものスパイスやハーブを用いたと言われていています。経験的に知られたスパイスやハーブの効能は、ローマ時代の医師ディオスコリデスが著した『薬物誌』などの書物によって体系化され、医学や薬学の基礎が築かれました。

① 医学の発展と薬用植物

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
中薬五千年の伝承(図説中医学入門)	鄭金生／著 張志斌〔ほか〕 ／主編 下山リティン／訳	科学出版社東京	2022.12	499.8/ヲ
ディオスコリデス薬物誌	ディオスコリデス／〔著〕 岸本良彦／訳注	八坂書房	2022.3	499.9/テ
占星術とハーブ学の世界 ホリスティック医学の先駆者 カルペパーが説く心と身体と星の理論	グレアム・トービン／著 鏡 リュウジ／監訳 上原ゆうこ ／訳	原書房	2014.2	499.87/セ
漢方の源流をたどる 中国・韓国・日本の伝統医学	野尻佳与子／編著	内藤記念くすり博 物館	2013.4	490.9/カ
薬膳の基礎知識(環健のステップアップ選書 no. 4)	中村信也／著 国際薬 膳協議会出版部／編	環健出版社	2010.4	498.583/ヤ
薬用植物ガイド	小西天二〔ほか〕／ 共著	トンボ出版	2010.4	499.87/ヤ
バイタリズム 類似の法則と植物レメディーの系譜(ホメオ パシー海外選書)	マシュー・ウッド／著 小 林晶子〔ほか〕／訳 由井 寅子／日本語版監修	ホメオパシー出版	2009.12	492.3/ハ
最新*薬用植物学	奥田拓男／編	広川書店	2008.3	499.87/ヤ
正倉院薬物の世界 日本の薬の源流を探る(平凡社新書)	鳥越泰義／著	平凡社	2005.10	499.8/ヲ
アジアの英知と自然 薬草に魅せられて(KUARO叢書 1)	正山征洋／著	九州大学出版会	2002.5	499.87/ヲ

古代エジプトの秘薬 ピラミッドを考案した人たちが作り ゾサー王やツタンカーメンも使った薬	大澤彌生／著	産学社	2002.3	499.8/39
薬用植物へのいざない(ポピュラー・サイエンス)	糸川秀治／著	裳華房	2001.4	499.87/47
アラビアの医術(平凡社ライブラリー)	前嶋信次／著	平凡社	1996.5	490.2/7
植物療法	R. F. ヴァイス／著 山岸晃／訳	八坂書房	1995.3	499.8/74
世界伝統医学大全	WHO／責任編集 津谷喜一郎／訳	平凡社	1995.2	498/7
プリニウス博物誌 植物薬剤篇	Gaius Plinius Secundus ／【著】大槻真一郎／責任編集 岸本良彦／【ほか】訳	八坂書房	1994.4	402.9/70
精解日本の薬用植物	小林正夫／著	農山漁村文化協会	1987.8	499.8/7
インドの自然療法 アユルヴェーダ医学の実際	J. F. Dastur／著 伊藤和洋／訳	本郷企画	1982.5	490.9/1
インドの自然療法 アユルヴェーダ医学の実際 別冊 植 物図鑑	J. F. Dastur／著 伊藤和洋／訳	本郷企画	1982.5	490.9/1
古代インド医学	P. クトムビア／著 幡井勉【ほか】／訳	出版科学総合研究所	1980.7	490.2/7
世界を変えた薬用植物	ノーマン・テイラー／原著 難波恒雄【ほか】／訳注	創元社	1972.7	499.8/7

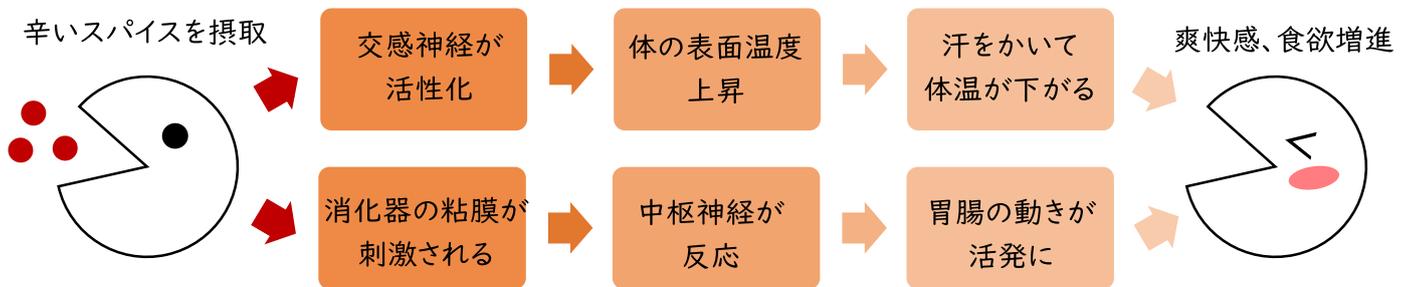
② スパイスやハーブの効能

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
新訂生薬学 改訂第9版増補	木村孟淳【ほか】／編	南江堂	2023.3	499.8/33
生薬と漢方薬の事典 生薬図鑑119種症状別漢方処方漢 方薬298種	田中耕一郎／編著	日本文芸社	2020.4	490.9/33
生薬とからだをつなぐ 自然との調和を目指した生薬の 使い方	鈴木達彦／著	医道の日本社	2018.6	499.8/33
不思議な薬草箱 魔女・グリム・伝説・聖書	西村佑子／著	山と溪谷社	2014.3	[児]J943.8/ 33044
アロマセラピー&メディカルハーブ ファーマシューティカ ル	林真一郎／著	南山堂	2011.4	499.87/70
エッセンシャルオイルの薬理と心 アロマセラピーの効能 の科学(香り選書 14)	梅津豊司／著	フレグランス ジャーナル社	2010.8	499.87/17
食べる薬草事典 春夏秋冬・身近な草木75種, 大地の薬 箱	村上光太郎／著	農山漁村文化協会	2010.1	499.87/74
アロマ療法大全 ドイツ発アロマセラピー実践ガイド	モニカ・ヴェルナー【ほ か】／著 バンハギ裕美 子／訳	産調出版	2009.11	499.87/70
プロフェッショナルのためのアロマセラピー 第3版	シャーリー・プライス【ほか 】／著 川口健夫【ほか】／訳	フレグランス ジャーナル社	2009.9	499.87/70
植物の不思議パワーを探る 心身の癒しと健康を求めて	松尾英輔, 正山征 洋／編著	九州大学出版会	2002.11	493.72/33
グリーンファーマシイ 薬用植物の宝典	Duke, James A. ／著 星合和夫／訳	インターワーク出 版	2001.10	499.87/71
スパイスには病気を防ぐこれだけの効能があった! 香辛 料の知られざる歴史とその機能性(Kosaido books)	大澤俊彦, 井上宏 生／著	広済堂出版	1999.4	[外]BM49 ※
ショウガは効く 究極の家庭薬	スティーヴン・フルダー ／著 寺西のぶ子／訳	晶文社	1999.3	499.87/33
生薬101の科学 薬理効果・採集法から家庭で使うコツま で(ブルーボックス)	清水岑夫／著	講談社	1999.3	499.87/33

スパイス読本 体によく効くスパイス・ハーブ55種	斎藤浩／著	新風舎	1999.3	[外]BM59 ※
漢方・生薬の謎を探る(NHKライブラリー)	難波恒雄／著	日本放送出版協会	1998.8	B499.8/加
メディカルハーブ 薬用ハーブ完全図解ガイド	英国ハーブソサエティ／編, ペネラビ・オディ／著 近藤修／訳	日本ヴォーグ社	1995.7	D499.8/オ
自然の薬箱 動物・植物・鉱物などの自然薬百科	ミリアム・ポルーニン[ほか]／著 鯉淵百合子／訳	マール社	1995.6	499.8/ホ
食べものは医薬 「医心方」にみる四千年の知恵	槇佐知子／著	筑摩書房	1992.9	499.8/タ
東と西の薬草療法	根本光人／著	同友館	1991.9	499.8/ネ
ハーブ医学入門	マイケル・マッキンタイア／著 衣川湍水／監訳	フレグランスジャーナル社	1991.1	499.8/マ
精解日本の薬用植物	小林正夫／著	農山漁村文化協会	1987.8	499.8/セ

調味料としてのスパイス

世界に広まったスパイスは各地の食文化に取り込まれ、バラエティ豊かな料理を生み出しました。インドのカレー、タイのトムヤムクン、アメリカのジャンバラヤ、フランスのブイヤベース、中国の麻婆豆腐など、地域によって組み合わせる食材は様々です。日本では刺身にワサビ、冷奴にショウガなどのスパイスが使われ、素材の風味を際立たせています。このような薬味は夏バテ予防にも効果的で、東南アジアやアフリカなどの暑い地域では辛いスパイスを使った料理がよく食べられています。



① スパイスを味わう				
書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
雑誌『料理王国 2016年8月』 特集「プロ仕様のハーブ&スパイス」		料理王国社	2016.8	禁帯出
風味の事典	ニキ・セグニット／著 曾我佐保子[ほか]／訳	楽工社	2016.8	596.036/ワ
おいしさの人類史 人類初のひと噛みから「うまみ革命」まで	ジョン・マッケイド／著 中里京子／訳	河出書房新社	2016.2	491.377/チ
クミン料理の発想と組み立て スパイス調合家が提案する、個性ある使い方とレシピ	日沼紀子／著	誠文堂新光社	2016.2	596/ミ
キッチンサイエンス 食材から食卓まで	Harold McGee／著 香西みどり／監訳 北山薫[ほか]／訳	共立出版	2008.10	596/キ
トウガラシ 辛味の科学 改訂増補	岩井和夫, 渡辺達夫／編	幸書房	2008.10	[熊]619.91/トウ

味のなんでも小事典 甘いものはなぜ別腹？(ブルーバックス)	日本味と匂学会／編	講談社	2004.4	491.377/アソ
おいしいピリッ辛レシピ Hot & spicyで元気いっぱい！	渡辺有子／著	成美堂出版	2002.6	[外]BM596 ※
美味の構造 なぜ「おいしい」のか(講談社選書メチエ)	山本隆／著	講談社	2001.8	491.377/ヒミ
スパイス・調味料プロの隠し技 何が違うのか、どう使えばよいのか	大阪あべの辻調理師専門学校／編	光文社	2000.2	596/ヲ
味と香りの話(岩波新書 新赤版)	栗原堅三／著	岩波書店	1998.6	491.377/アソ
スパイスクッキング 手軽に楽しむ	大森智江／〔著〕	雄鶏社	1996.6	[外]596/ヲ ※
香辛料成分の食品機能	岩井和夫, 中谷延二／責任編集	光生館	1989.5	588.7/コ
スパイス入門 効用と料理法(フードライフシリーズ)	斎藤浩／著	梧桐書院	1987.4	596/ヲ
香辛料野菜と料理 種類・栽培・使い方(カラーブックス)	藤岡友宏, 宮田昭一／共著	保育社	1985.2	B596.2/ヲ
料理・菓子の材料図説 1 スパイス	星川清親／著	柴田書店	1977.9	596/ヲ

② スパイスで旅する世界の料理

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
雑誌『婦人之友 2022年7月』 特集「奥深いスパイスの魅力」		婦人之友社	2022.7	[熊]帯出可
雑誌『TRANSIT 2021年秋』 特集「永久保存版！世界のスパイスをめぐる冒険」		講談社	2021.9	[熊]禁帯出
雑誌『Dancyu 2021年8月』 特集「スパイスとカレー。2021」		プレジデント社	2021.7	禁帯出
雑誌『クロワッサン 2020年6月25日』 特集「夏の不調を防ぐ、薬味とスパイス。」		マガジンハウス	2020.6	禁帯出
イタリア料理大全 厨房の学とよい食の術	パッレグリーノ・アルトゥー ジ／著 工藤裕子／監訳 中山エツコ〔ほか〕／訳	平凡社	2020.7	596.23/イタ
フランス郷土料理	アンドレ・パッション／著	河出書房新社	2020.2	596.23/フ
カレー・バイブル 専門店やホテル、有名洋食店などのプロ が知っておくべきレシピを公開		ナツメ社	2016.8	596.3/カ
香辛料からみる南アジア インド南部～東部・バングラデ シュなど(アジアの自然と文化 6)	小西正捷／著 クリスチャ ン・ダニエルス／監修	小峰書店	2014.4	[児]383/コ
カレーの歴史(「食」の図書館)	コリーン・テイラー・セ ン／著 竹田円／訳	原書房	2013.8	[熊]383.8/カ
トウガラシ讃歌	山本紀夫／編著	八坂書房	2010.4	[熊]619.91/ト
インド・カレー紀行 カラー版(岩波ジュニア新書)	辛島昇／著 大村 次郷／写真	岩波書店	2009.6	[児]383/イ
古代ローマの食卓	パトリック・ファース ／著 目羅公和／訳	東洋書林	2007.5	596.23/ヲ
アフリカンキッチン(見る・つくる・知るおしゃれなアフリカ 2)	アフリカ理解プロ ジェクト／編	明石書店	2005.5	596.23/ア
インド料理 マサーラー王国の食をきわめる(アジア食文 化紀行)	オバロイ・グループ／料理 ウエンディ・ハットン／編 栗原清美〔ほか〕／訳	チャールズ・イー・ タトル出版	2002.10	[外]BM596 ※
中華満喫(新潮選書)	南條竹則／著	新潮社	2002.9	596.22/チ

バリごはん 灼熱レシピ30 本格的なスパイシー料理	藤沢セリカ, HFC ／監修	マリン企画	2002.9	[外]BM596 ※
古代ギリシア・ローマの料理とレシピ	アンドリュウ・ドルビー[ほか] ／著 今川香代子／訳	丸善	2002.7	596.23/ヲ
ヌクマムの香りパパイアの味 ベトナム食紀行	日本放送出版協会 ／編	日本放送出版協会	2002.2	596.22/ヲ
からいほうまい アジア突撃極辛紀行 韓国・チベット・遠野・信州編	椎名誠／著	小学館	2001.7	[外]BM596 ※
韓国オモニの食卓	崔智恩／著	パルコ出版局	2001.6	596.22/カ
ぐるっとアジアごはん天国 エスニック料理のカンタン便利帳(Seishun super books)	11人のアジア料理 大好き研究会／著	青春出版社	2000.8	[外]BM596 ※
熱帯アジアのハーブとスパイス	ウェンディ・ハットン ／著 七理久美／訳	チャールズ・イー・ タトル出版	1999.3	[熊]617.6/初
ベトナムごはんまるごと案内	岡村ゆかり／著	晶文社	1998.11	596.22/ハ
タイ料理 黄金の王国の食文化をきわめる(世界の食文化と料理)	ウェンディ・ハットン ／編 富田裕子／訳	チャールズ・イー・ タトル出版	1998.10	596.22/タイ
本格カレーを作ろう! 家庭で楽しむインド・スリランカ・パキスタン・タイ・インドネシアのカレーのレシピ47	ナヴィインターナ ショナル／編著	ナツメ社	1998. 8	[外]BM596 ※
わたしの陽気なキッチン	ローリー・コルウィン／著 飛田野裕子／訳	晶文社	1997.7	596.23/ヲ
陽気な食卓スペイン ヘルシー&シンプル(中公文庫ビジュアル版)	高森敏明／著	中央公論社	1996.8	B596.1/ヨ
わたしのタイ・タイ料理 行きタイ、食ベタイ、愛しタイ(シリーズ食を読む)	立原えりか／著	フレーベル館	1996.8	915.6/ワ
ドイツおいしい物語	大島慎子／文 白 田環／絵	東京書籍	1996.7	596.1/オ
達人の四川料理(中公文庫ビジュアル版)	陳建民／著	中央公論社	1996.2	B596.1/タ
ネパール家庭料理入門 日常食ダル・パートから祭礼食マヌ・マツツアまで	山田英美／著	農山漁村文化協会	1995.10	596.1/ヤ
うちで作れるエスニック 意外に簡単! 東南アジア、インドの本格&アレンジレシピ91点(別冊エッセ)		フジテレビジョン	1995.8	[外]BM596 ※
日本のハーブ 家庭料理・伝統料理(ハーブ選書)	ハーブ編集部／編	誠文堂新光社	1995.2	596/ハ
フィリピン家庭料理入門 おいしくさわやかハロハロクッキング	原田瑠美／著	農山漁村文化協会	1994.8	596.1/ハ
南仏プロヴァンスの食卓	レスリー・フォーブズ ／文・絵 小梨直／訳	河出書房新社	1994.5	596.23/チ
熱帯アジア14カ国の家庭料理	吉田よし子／編	楽游書房	1993.5	596.1/ヨ
ハーブ・レシピ 北の田園の食卓から	宇土巻子／著	文化出版局	1993.3	596/ハ
アジアエスニック料理	梁超華／著	柴田書店	1992.7	596.22/ア
トルコ料理 東西交差路の食風景(World cooking)	柴田書店／編	柴田書店	1992.3	596.22/ト
アラブのエスニック料理入門	ジャミーラ・高橋／ 著	千早書房	1990.11	596.1/ア
香辛料の民族学 カレーの木とワサビの木(中公新書)	吉田よし子／著	中央公論社	1988.6	[外]617.6/コ
アフガニスタン料理	三上稲子, 南広子 ／著	中日出版社	1979.1	596.1/ア