

# 今月の食育コラム



## からし



からしは、アブラナ科の植物であるからし菜の種子を原料とした香辛料です。からしの辛味は、種子そのものにあるわけではなく、種子をすりつぶして水で溶いた際に酵素反応により生じます。辛味成分はアリルイソチオシアネートと呼ばれ、強い殺菌作用や抗酸化作用があります。

からし菜は品種の違いにより、日本では「和からし」と「洋からし」に区別されます。和からしは室町時代頃から薬味として使用されるようになったと言われていて、辛味が強く、おでんや和え物など和食によく合います。洋からしはマスタードと呼ばれ、マイルドな辛味が特徴で、洋食によく合います。



年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会