

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
アサノミ/麻の実、大麻、麻 (<i>Cannabis sativa</i> L.・Hemp seed・クワ科)		果実 (植物学上)	中国、インド、アメリカ	大麻の種子で、インド産の大麻のような麻酔性を持たないもの。七味唐辛子の原料。熱処理済。
アサフェチダ/アギ(阿魏)、ヒーング (<i>Ferula assa-foetida</i> L.・Asafoetida・セリ科)		根茎	イラン、アフガニスタン	ジャイアントフェネルの根茎を切った樹液を集めて固めたもの。油で炒めるとタマネギのような香り。豆、野菜料理に利用。
アジョワン (<i>Carum ajowan</i> (<i>Trachyspermum ammi</i> Sprague)・Ajowan (Ajwain)・セリ科)		種子	インド、エジプト	タイムに似た芳香を持つ。種子を砕いて使用。種子油も利用。インド料理に欠かせない。
アニス/過泥子、ウイキン(茴芹) (<i>Pimpinella anisum</i> L.・Anise・セリ科)	葉・茎・花	果実 (植物学上)	インド、パキスタン	甘い香り(主成分アネトール)が特徴。種子を砕いて使用。種子は焼き菓子等にそのまま、あるいは粉末で使用。
アンゼリカ/アンジェリカ、ヨロイグサ (<i>Angelica archangelica</i> ・Angelica・セリ科)	全草		フランス、ドイツ	セロリに似た青臭い芳香を持ち、葉・根・種子部のいずれも利用。葉柄は砂糖漬けにして菓子のデコレーションに利用。
ウイキョウ/茴香、フェネル、フェネル、小茴香 (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.・Fennel・セリ科)	葉・茎	種子	シリア、インド、エジプト	芳香成分には矯臭効果があり、魚肉の臭い消しによい。スパイスとしては主に種子を利用。葉をハーブとして利用する場合もあり。
ウコン/鬱金、宇金、ターメリック、クルクマ、アキウコン(秋鬱金) (<i>Curcuma domestica</i> Valet.(<i>Curcuma longa</i> L.,他)・Turmeric・ショウガ科)		根茎	インド、中国、フィリピン	根茎部を使用。湯せん 天日乾燥 粉末にして市販。黄色の着色料(カレー)として利用。着色成分はクルクミン。
エシャロット/シャロット、ベルギーエシャロット、ガーデンハーブ (<i>Allium ascalonicum</i> L.・Shallot・ユリ科)	鱗茎、葉		ベルギー、フランス	鱗茎、葉を使用。らっきょうに似た形と香味。
オレガノ/ハナハッカ、ワイルドマジョラム (<i>Origanum vulgare</i> L.・Oregano・シソ科)	葉、花穂		イタリア、ブルガリア	葉を使用。トマトとの相性がよく、マジョラムに似ているが、よりクセがあり野性的な香りを持つ。肉や魚の臭い消しにも良く使われる。
オールスパイス/ヒャクミコショウ(百味胡椒)、ピメント、ジャマイカペッパー (<i>Pimenta dioica</i> L.・Allspice・フトモモ科)		果実	ジャマイカ、メキシコ	未熟で緑色の果実を摘み採り、天日乾燥。シナモン・クローブ・ナツメグをミックスしたような香味。用途は広く、シチュー、スープ、ソースあるいは焼き菓子などにも利用。
オレンジピール/チンピ(陳皮)、マンダリン (<i>Citrus unshiu</i> Markovich, <i>Citrus sinensis</i> L.・Orange peel・ミカン科)		果皮	日本、中国	ミカン類の皮を干したものの(陳皮)、もしくは皮の砂糖漬け。チンピは七味唐辛子の材料の一つ。砂糖漬けはお菓子に利用。
ガジュツ/ムラサキウコン(紫鬱金)、ゼドアリー (<i>Curcuma zedoaria</i> Rosc.・Zedoary・ショウガ科)		根茎	中国、台湾、日本	ターメリックの近縁植物(<i>Curcuma zedoari</i>)の根茎部を使用。ジンジャーよりも苦味が強い。芳香健胃薬としても利用。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
カシヨウ/花椒、ホワジャオ (<i>Zanthoxylum bungeanum</i> <i>Maxim. (Xanthoxylum bungeanum)</i> ・ Chinese pepper・ミカン科)		果実	中国	山椒に似た芳香と辛味があるが植物学的には別種。果実を乾燥させたもの。山椒に似てるが強い香りとう味。種子を除いて果皮をスパイスとして利用。
カシア/チュウゴクケイヒ(中国桂皮)、シナモン、ニッキ (<i>Cinnamomum cassia Presl</i> ・Cassia・クスノキ科)		樹皮	中国、インドネシア、ベトナム	シナモン(セイロン肉桂)に類似しているが、香味が強い。産地により風味、形状に差がある。菓子類の他、カレー、ソース、ケチャップ等用途が広い。シナモンより幾分評価は下がる。
カフィアライム/カフェライム、コブミカン、マックルー (<i>Citrus hystrix DC.</i> ・Kaffir lime・ミカン科)	葉	果皮	タイ、インドネシア	こぶみかんの葉を用いる。レモンに似て、さらにさわやかな香りがある。鶏肉や魚の料理に加えると独特の風味が生まれる。
カモミール/ジャーマンカモミール、カミツレ、カモマイル (<i>Matricaria chamomilla, (Matricaria recutita)</i> ・Chamomile (German chamomile)・キク科)	花		イギリス、ベルギー	ジャーマンカモミールの花を用いる。リンゴに似た甘い香りでハーブティによく使われる。近縁種にローマカモミール(多年草)があり、芳香は類似。
ガランガル/ナンキョウ、コウズク、カー (<i>Alpinia officinarum, Alpinia galanga Willd.</i> ・Galangale (Galangal)・ショウガ科)		根茎	インド、東南アジア	主に根茎部をスパイスとして利用。ジンジャーに似た香味であるが、よりさわやかな香りと辛味を持つ。ガランガル(小ガランガル)に近いものに大ガランガルがあり、これは植物学上は別種。
カルダモン/ショウズク(小荳蔻) (<i>Elettaria cardamomum White et Mason</i> ・Cardamom(Cardamon)・ショウガ科)		果実、種子	インド、グアテマラ	樟脳に似た清涼感のある芳香を持つ。さく果を用いるが外皮ではなく、種子の部分に香味がある。高級スパイス。さまざまな料理に利用。
カレープラント/エバーラスティング (<i>Helichrysum italicum G. Don fil. subsp. serotinum P. Fourn.</i> ・Curry plant・キク科)	葉		地中海沿岸地域	ラム肉や青魚を煮込むときに入れると、ほのかなカレーの匂いがついて臭みが消える。
カレーリーフ/ナンヨウサンショウ(南洋山椒)、オオバゲツキツ(大葉月橘) (<i>Murraya koenigii Spreng.</i> ・Curry leaves・ミカン科)	葉		インド、南中国	芳香のある常緑の低木の葉。カレーパウダー等広くカレーの芳香付けに利用。
カンゾウ/甘草、リコリス (<i>Glycyrrhiza glabra L., Glycyrrhiza uralensis Fisher</i> ・Licorice (Liquorice)・マメ科)		根茎	中国、トルコ	甘味成分(グリチルルチン)を含有し、塩慣れ、甘味料の目的で使用。漬物、佃煮、塩辛、珍味などに甘味料として多用。
キャットニップ/イヌハッカ、チクマハッカ、キャットミント (<i>Nepeta cataria</i> ・Catnip (Catmint)・シソ科)	葉		アジア南部・ヨーロッパ	肉料理の香り付けに用いたり、サラダに入れたり、ハーブティーにする。
キャラウェイ/ヒメウイキョウ(姫茴香) (<i>Carum carvi L.</i> ・Caraway・セリ科)	葉・花	果実	デンマーク、イギリス	おだやかな甘さと若干のほろ苦さを有する果実を利用。料理、菓子、酒に多用される。緑色若葉はパセリやニンジンに似た香味。
クチナシ/サンシシ(山梔子) (<i>Gardenia jasminoides</i> ・Gardenia (Cape jasmine)・アカネ科)		果実	日本、中国、台湾	着色の目的で果実が利用される。水溶性のカロチン系黄色色素(β-クロチン)を含む。きんとん、たくあん漬け、ゼリー、キャンディーに利用。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
クミン/ウマゼリ (<i>Cuminum cyminum</i> L.・Cumin・セリ科)		種子	インド、イラン、モロッコ	カレーパウダーの香りを持つ種子を利用。独特の強い芳香と若干の辛味、苦味を有する。形、大きさでキャラウェイと混同されることがあるが、香りは異なる。
クレソン/オランダガラシ、ミズガラシ、ウォータークレス (<i>Nasturtium officinale</i> L.・Cress (Water cress)・アブラナ科)	葉		フランス、イギリス	マスタードに似た芳香と辛味、かすかな苦味を有する葉を使用。マスタードに似ているが辛味は弱い。
クローブ/チョウジ(丁字)、丁香、百黒香 (<i>Syzygium aromaticum</i> Merr. (<i>Eugenia caryophyllata</i>)・Cloves・フトモモ科)		花蕾	インドネシア、マダガスカル、ザンジバル	くぎを連想させる花のつぼみをスパイスとして使用(天日乾燥)。刺激的なすがすがしい芳香が特徴(ウスターソースの主要香気)。
ケシノミ/芥子の実、ポピーシード、ケシ (<i>Papaver somniferum</i> L.・Poppy seed・ケシ科)		種子	イラン、インド、オランダ	けしの完熟実から取れる種子(完熟実には麻酔成分はなし)。ゴマに似た香味であり、ローストすると非常に香ばしくなる。
ケーパー/フウチョウボク(風鳥木) (<i>Capparis spinosa</i> L.・Caper・フウチョウソウ科)		花蕾	フランス、イタリア、スペイン	特有の芳香(カプリン酸を含む)を持つ花のつぼみをスパイスとして使用。酢漬け、塩漬けとして利用され、スモークサーモンの薬味として有名。
コショウ/胡椒、ペッパー、黒胡椒、白胡椒、グリーンペッパー、ペパー (<i>Piper nigrum</i> L.・Pepper・コショウ科)		果実	マレーシア、ブラジル	果実を使用。黒胡椒は未熟実を果皮ごと天日で乾燥、白胡椒は完熟実を水に浸し皮をむき乾燥させる。さわやかな芳香と強い辛味を持つ代表的なスパイス。世界各地で利用され、多くの料理に適合する。
ゴマ/胡麻、セサミ (<i>Sesamum indicum</i> L.・Sesame seed・ゴマ科)		種子	中国、インド、スーダン	種子の色により、白、黒、茶、黄に分けられる。煎ると芳香を発する。
コリアンダー/コエンドロ、カメムシウ、コツイシ (<i>Coriandrum sativum</i> L.・Coriander・セリ科)	葉・茎	種子	スパイス: インド、モロッコ、カナダ ハーブ: タイ、ベトナム、中国	スパイスとしては種子を使用。完熟するとレモンとセージを合わせたような芳香を持つ。インド、日本ではカレー粉の主要原料のひとつ。
サフラン/バンコウカ(蕃紅花) (<i>Crocus sativus</i> L.・Saffron・アヤメ科)	花柱(めしべ)		スペイン、オーストリア	花柱の上半分(めしべ)を乾燥したものの。独特の芳香と鮮やかな黄色への着色効果を持つ。最も高価なスパイスで、パエリア、ブイヤーズ等南欧料理に不可欠。
サボリー/キダチハッカ、セイボリー、サマーサボリー、ウィンターサボリー (<i>Satureja hortensis</i> L.・Savory・シソ科)	葉、花穂		南フランス、ドイツ	葉、花穂を使用(開花直前に茎ごと刈り取り日陰干し後揉み落とす)。芳香とペパーに似た辛味を持つ。豆のハーブとも呼ばれ、ヨーロッパでは豆料理に多く使われる。
サラダバーネット/オランダワレモコウ(阿蘭陀吾亦紅) (<i>Sanguisorba minor</i> ・Salad burnet・バラ科)	葉		地中海沿岸地域	生の葉をサラダなどに利用する。キュウリに似たさわやかな香りがあり、少しほろ苦い。
サンショウ/果実・果皮: 山椒、ハジカミ、葉: 山椒、葉山椒、木の芽 (<i>Zanthoxylum piperitum</i> DC. (<i>Xanthoxylum piperitum</i>)・Japanese	葉	果実、果皮	日本、韓国、中国	独特の香気と辛味を持つ。実だけでなく葉も若い樹皮も使われる。日本料理では薬味として広く利用されている。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
シソ/花・花穂：紫蘇、青シソ、赤シソ、穂シソ、大葉、カタメンジソ 種子：紫蘇、シソの実、カタメンジソ (<i>Perilla frutescens</i> Brit.・ <i>Perilla</i> ・シソ科)	花、花穂	種子	日本、中国	古くから伝わる日本の代表的なハーブであり、葉だけでなく、花穂も実も使われる。爽やかな芳香（ペリラアルデヒド、リネン、ピネン等の精油）を持つ。
シナモン/セイロンニッケイ、肉桂、桂皮、ニッキ (<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume・Cinnamon・クスノキ科)		樹皮	スリランカ、インド、中国	樹皮を細長く剥ぎ取り天日で乾燥させる。明褐色でそう快な特有の甘味を帯びた香りを持つ。甘味でスパイシーな香り（桂皮アルデヒドが主要精油）を持つ。
ジャスミン/ソケイ シロモッコウ (<i>Jasminum officinale</i> ・Common white jasmine・モクセイ科)	花・蕾		中国、インド、エジプト、	ハーブティーやリキュールの原料として使用。
ジュニパーベリー/トショウ(杜松)、セイヨウネズ(西洋杜松)、杜松の実 (<i>Juniperus communis</i> L.・Juniper berry・ヒノキ科)		果実	ヨーロッパ、北アメリカ	少々苦味を含んだ松脂様香を持つ果実を乾燥。マリネやパイ等、獣肉を使った料理の香り付けに最適。
ショウガ/生姜、ジンジャー、ハジカミ、干姜 (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.・Ginger・ショウガ科)		根茎	インド、アフリカ	身近な食生活の中で広く使用されているものであり、地下の根茎部を用いる。甘い芳香（ジンゲベレン等）と爽やかな辛味感（ジンゲロン、ショウガオール）を持つ。
スターアニス/ハッカク(八角)、ダイウイキョウ(大茴香)、トウシキミ (<i>Illicium verum</i> Hooker filius・Star anise・シキミ科)		果実	中国、ベトナム、インド	完熟前に収穫した果実を利用。アニスによく似た甘い香りがあり、星の形をしている。甘い芳香のアネートルという成分がアニス、フェネルよりも多い。
ステビア/アマハステビア (<i>Stevia rebaudiana</i> ・Stevia・キク科)	葉茎		パラグアイ	甘味料として、南米では古くから使われてきた。全草に甘みがあり、ハーブティーなどに利用。
スペアミント/オランダハッカ (<i>Mentha spicata</i> ・Spearmint・シソ科)	葉、茎		アメリカ、中国、インド	葉および茎を使用。ペパーミントに比べ清涼感は弱く少々青臭い。
セージ/サルビア、ヤクヨウサルビア (<i>Salvia officinalis</i> L.・Sage・シソ科)	葉		ギリシャ、トルコ	かなり強い香味を有する葉を乾燥して用いる。魚肉類全般の臭い消しに抜群の効力を発揮する。
セロリー/セロリ、セルリー、オランダミツバ (<i>Apium graveolens</i> L.・Celery・セリ科)	葉柄、茎葉	種子	インド、フランス、スペイン	スモールエージと呼ばれる野生セロリーの種子がスパイスとして使用されている。青臭さとほろ苦さに特徴があり、よく味わうと幾分甘さも感じられる。
セントッドゼラニウム/ニオイテンジクアオイ、ニオイゼラニウム (<i>Pelargonium</i> spp.・Scented perlargoniums・フウロソウ科)	葉、花		南アフリカ	花はサラダやドリンクの飾り、葉は砂糖漬けのほか、ケーキにはりつけて焼き上げ飾りや香りづけに利用します。
ソレル/スイバ、オゼイユ、スカンボ、スカンコ (<i>Rumex acetosa</i> ・Sorrel・タデ科)	葉		ヨーロッパ諸国、アジア	さわやかな酸味を有する葉を用いる。酸味が特徴。
タイム/タチジャコウソウ (<i>Thymus vulgaris</i> L.・Thyme・シソ科)	葉、茎		モロッコ、フランス、スペイン	葉および茎を使用。芳香の主成分はチモールとカルバクロール。すがすがしい芳香とほろ苦さがあり、魚介類の生臭みを消すのに最適。
タデ/蓼 (<i>Polygonum hydropiper</i> L.・Tade(Water pepper)・タデ科)	芽、若葉		日本、韓国、中国	発芽したての芽(芽たで)、青たでの若葉(葉たで)を用いる。独特の芳香とぴりっとした辛味感(タデオール、タデオン)を持つ。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
タマリンド/チョウセンモダマ (<i>Tamarindus indica</i> L.・Tamarind・マメ科)		果実	東南アジア	ほのかに甘い香りとフルーツ様の酸味のある果実を使用(特に中果皮)。料理の酸味付けに利用。カレー、チャツネ(防腐目的)、ソース等に利用。
タラゴン/エストラゴン (<i>Artemisia dracuncululus</i> L.・Tarragon・キク科)	葉、茎		フランス、オランダ	若葉や茎を使用。アニス様の甘さといくぶんセロリに似た芳香が特徴。ヨモギの近縁。エスカルゴ料理に必須、ピクルスやマリネにも利用。
ダンディライオン/セイヨウタンポポ、ダンディリオン (<i>Taraxacum officinale</i> ・Dandelion・キク科)	葉、根		ヨーロッパ・北アジア	若葉は生のままサラダに、根はタンポポコーヒーに利用。
チャイブ/エゾネギ、シブレット (<i>Allium schoenoprasum</i> L.・Chives・ユリ科)	葉、鱗茎		北欧、フランス	玉葱に似たマイルドな香味の葉と、地下の鱗茎を用いる。オムレツ、シチューまたは酢味噌和え等に利用。
チャビル/セルフィーユ、ウイキョウゼリ (<i>Anthriscus cerefolium</i> Hoffm.・Chervil・セリ科)	葉		フランス、アメリカ	パセリよりもマイルドな香味を持つ若葉を用いる。スープ、ドレッシング、サラダに利用。
ディル/ジル(蔘蘿)、イノンド (<i>Anethum graveolens</i> L.・Dill・セリ科)	葉	種子	インド、ヨーロッパ	やや刺激的な芳香を持つ種子がスパイスとして使われる(葉、茎、花も芳香あり)。パン、ピクルス、魚料理用のソース等に利用。
トウガラシ/唐辛子、チリペッパー、チリー、レッドペッパー (<i>Capsicum annum</i> L., <i>Capsicum frutescens</i> L., 他・Red pepper(Chili pepper)・なす科)		果実	中国、インド、メキシコ	強い辛味(カプサイシン)を持つ果実を乾燥したもの。(粉末、フレーク状、ホール)世界の様々な料理に利用。
ドクダミ/ジュウヤク(十薬) (<i>Houttuynia cordata</i> ・Chameleon plant・ドクダミ科)	葉		東アジア	ベトナム料理では主要な香草として重視されている。加熱することで香りが和らぐことから、日本でも山菜のひとつとして天麩羅などにして賞味することがある。
ナスダチウム/キンレンカ(金蓮花)、ノウゼンハレン (<i>Tropaeolum majus</i> ・Garden nasturtium・ノウゼンハレン科)	葉		ペルー・コロンビア	辛味のある葉と花はサラダやサンドイッチに利用し、つぼみは酢漬けにしてケイパーの代用にされる。
ナツメグ/ニクズク(肉荳蔻) (<i>Myristica fragrans</i> Houtt.・Nutmeg・ニクズク科)		種子の仁	モルッカ島、グレナダ、インドネシア、スリランカ	種子の仮種皮を取り除き割って出た褐色の仁を天日乾燥したもの。特有の芳香と抜群の矯臭効果を持つ。甘い刺激的な香とほろ苦さを持ち、西洋料理には不可欠の重要スパイスである。
ニガヨモギ/ワームウッド、アブシント、アルセム (<i>Artemisia absinthium</i> L.・Wormwood・キク科)	葉、茎		ヨーロッパ、アジアの温帯地域	葉茎を使用。リキュールの原料として利用。
ニジェラ/ニゲラ、黒種草、ブラッククミン (<i>Nigella sativa</i> L.・Nigella(Devil-in-a-bush)・キク科)		種子	インド、地中海沿岸、南アジア	ピリッとした辛味を持つ種子を用いる。インド料理(野菜、豆)、パン(中近東、トルコ)に利用。
ニラ/薺、コミラ(古美良) (<i>Allium tuberosum</i> Rottler・Chinese chive(Garlic chive)・ユリ科)	葉、茎		中国、台湾、日本	ニンニクの香味を弱くした臭いを持つ葉茎を使用。中華料理、肉の臭みとりなど。
ニンニク/ガーリック、ダイサン(大蒜) (<i>Allium sativum</i> L.・Garlic・ユリ科)	鱗茎		エジプト、イタリア、アメリカ	特有の刺激的な香味(アリシン)を持つ地下の鱗茎を使用。肉類や魚の臭い消し等その用途は広く、種々の料理に使用。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
ハイビスカス(ローゼル) / ブッソウゲ (<i>Hibiscus sabdariffa</i> L. ・ Roselle ・ アオイ科)	花類		インド、フィリピン	特有の芳香と酸味、また赤色の色素成分を有するがく部を使用。爽やかな酸味と色を生かした飲料、ジャム、ゼリー等に利用。
バジル / 葉: メボウキ(目蓐)、バジリコ 種子: メボウキ(目蓐)、バジリコ、スイートバジルシード (<i>Ocimum basilicum</i> L. ・ シソ科)	葉	種子	フランス、インド	特有の高貴でさわやかな香味を持つ葉、茎、花穂を使用。ハーブの王様として親しまれ、特にイタリア料理には不可欠。
パセリ / オランダゼリ、モスカールドパセリ (<i>Petroselinum crispum</i> Nyman ・ Parsley ・ セリ科)	葉、茎	種子	ドイツ、フランス、アメリカ	さわやかな芳香成分を持つ葉及び茎を用いる。西洋料理全般に広く利用。
バニラ / バニラビーンズ (<i>Vanilla planifolia</i> Andrews ・ Vanilla ・ ラン科)		果実	マダガスカル	さや状の実(バニラビーンズ)を醗酵させてつくり、甘味に合う芳香(バニリン)を持つ。ケーキ、アイスクリーム等甘味系の菓子類、飲料に利用。
ハッカ / 薄荷、ニホンハッカ、ワハッカ、メグサ(目草) (<i>Mentha arvensis</i> var. <i>piperascens</i> ・ Mint ・ シソ科)	葉、茎		日本、インド、アメリカ	メントールの香りをもつ葉および茎を使用。ドロップ、キャンデー、ゼリー、ラム・マトン等の羊肉料理に利用。
パプリカ / アマトウガラシ(甘唐辛子) (<i>Capsicum annum</i> L. ・ Paprika ・ なす科)		果実	東欧諸国、スペイン	甘い香りとオレンジ色の着色性が評価されているもので、実を乾燥し粉末状にしたもの。鶏肉、魚介類、オードブル等の料理に色と香り付けとして幅広く利用されている。スイートとホットの二種類がある。
パラダイスグレイン / ギニアペパー、メレゲタペパー (<i>Aframomum melegueta</i> K. Schum. ・ Grains of Paradise ・ ショウガ科)		種子	ガーナ、西アフリカ	カルダモンに似た香りとペパーのような辛味を持つ種子を乾燥して用いる。果実酒の香り付けや西アフリカ地域の各種料理(ラムや野菜)に利用。
ヒソップ / ヤナギハッカ (<i>Hyssopus officinalis</i> L. ・ Hyssop ・ シソ科)	葉、花穂		フランス、ハンガリー	ミント様の香りと軽い苦味を持つ葉および花穂を使用。脂っこい肉や魚料理に、又シチュー、ソースなどに利用。
フェネグreek / フェヌグreek、コロハ、メッチ、霊香草 (<i>Trigonella foenum-graecum</i> L. ・ Fenugreek ・ マメ科)		種子	フランス、ドイツ	カラメル様の少し甘い香りとメープル様の苦い味を持つ種子を用いる。カレー、チャツネ等に利用。
ピンクペッパー / 1) コショウボクの実 2) セイヨウナナカマド 3) 完熟コショウ (1) <i>Schinus terebinthifolius</i> Raddi 2) <i>Sorbus aucuparia</i> L. 3) <i>Piper nigrum</i> L. ・ Pink Pepper, Rowanberry. ・ 1) ウルシ科 2) パラ科 3) コショウ科)		果実	1) 仏領レユニオン島 2) 北ヨーロッパ 3) インド、ブラジル	ピンクペッパーとして商業的には3種類の香辛料が流通している。 1) コショウボクの実を乾燥させたもの。 2) ペパー様の形とそのかすかな香りを持つ西洋ナナカマドの実を乾燥したもの。 酸味と適度な渋みを有し、肉料理、鹿肉料理などに利用。 3) 完熟させた胡椒の実。
ペパーミント・セイヨウハッカ (<i>Mentha x piperita</i> L. ・ Peppermint ・ シソ科)	葉、茎		アメリカ、イギリス	メントールの清涼感あふれる葉および茎を使用。菓子類その他に利用。
ベルガモット / タイマツバナ、ビーバーム、モナルダ (<i>Monarda didyma</i> L. ・ Bergamot (Bee balm) ・ シソ科)	葉、花		北アメリカ	若葉や花の部分をハーブティーや、サラダなどに利用。おなじベルガモットの名称をもつ <i>Citrus bergamia</i> とは種類が異なる。

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
ホースラディッシュ/セイヨウワサビ、 ワサビダイコン (<i>Armoracia rusticana</i> G. M. Sch. (Cochlearia armoracia L., 他)・Horseradish・アブラナ科)		根茎	アメリカ、イギリス	特有の芳香と辛味を持つ根茎部を使用。ローストビーフ、生牡蠣等、また各種ソース類やねりわさびに利用。
ポリジ/ルリチシャ (<i>Borago officinalis</i> L.・Borage・ムラサキ科)	葉・花		トルコ、地中海沿岸	花や葉をサラダなどに利用。
マーシュ(コーンサラダ)/ノヂシャ (<i>Valerianella locusta</i> ・Corn salad(Lamb's lettuce)・オミナエシ科)	葉		ヨーロッパ・北アフリカ	サラダ用のハーブの他、シチューや炒め物にも利用。
マスタード/種子:カラシ(辛子、芥子)、ガイシ(芥子) 葉:カラシナ(辛子菜)、セイヨウカラシナ (<i>Brassica juncea</i> Czern., <i>Sinapis alba</i> L., 他・Mustard・アブラナ科)	葉	種子	スパイス:カナダ、中国 ハーブ:南ヨーロッパ・インド・アフリカ	多くの品種があるが、大別してホワイトタイプ(辛味弱い)とブラックタイプ(辛味強い)があり、これらの種子を乾燥、もしくはさらに粉末化して用いる。ツンと鼻に抜ける辛味感があり、ペパー、唐辛子と共に辛いスパイスの代表格であり、種々の料理、食品に利用。 ピリッとした辛味があるのでサンドイッチやサラダなどに用いられる。
マジョラム/マヨナラ、スイートマジョラム、ハナハッカ (<i>Majorana hortensis</i> Moench. (<i>Origanum majorana</i>)・Marjoram・シソ科)	葉		フランス、ギリシャ	甘味でほろ苦い繊細な香を有するスイートマジョラムの葉を用いる。レバーペースト、ソーセージ、スープ、シチュー等のほかトマトを使った料理によく利用される。
ミョウガ/茗荷、?荷 (<i>Zingiber mioga</i> Roscoe・Mioga・ショウガ科)	花穂		日本	すがすがしい芳香と辛味を持つミョウガの開花前の花穂を用いる。さしみのつまや麺類などの薬味として利用。
メース/ニクズクカ(肉荳蔻花) (<i>Myristica fragrans</i> Houtt.・Mace・ニクズク科)		種皮	モルッカ島、グレナダ	ナツメグの仮種皮を乾燥させたもの。ナツメグより弱くて繊細な香りを持つ。ナツメグと同様の使い方の他、フルーツパイや焼きりんご、ケーキ等には、こちらの方が使いやすい。
ヤロウ/セイヨウノコギリソウ (<i>Achillea millefolium</i> L.・Common yarrow・キク科)	葉		ヨーロッパ、西アジア	ごく若い葉をサラダやディップなどの料理に利用。
ヨモギ/蓬、モチグサ (<i>Artemisia princeps</i> Pampan.・Japanese mugwort・キク科)	葉		日本、インド、中国	青臭い香りとほろ苦さを有する葉を用いる。脂っこい肉料理や、がちょうの詰め物料理、又は草もち等に利用。
ユズ/柚子、香橙 (<i>Citrus junos</i> Sieb.・Yuzu・ミカン科)		果皮	中国、日本	柑橘系の独特な芳香を有する果実(果皮)を用いる。蕎麦やうどんの薬味として、また七味唐辛子の原料として利用。
ラベンダー (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (<i>L. stoechas</i> , <i>L. dentata</i> , 他)・Lavender・シソ科)	葉、花、茎		フランス、イタリア	高貴で清潔感のある芳香を有する葉、花、茎を用いる。シチュー、マリネ等に使う。食品以外の用途が多い。(石鹸、入浴料等)

名称/別名 (学名・英名・科名)	利用部位		主要産地	特徴・用途・その他
	ハーブ	スパイス		
リンデン/セイヨウボダイジュ(西洋菩提樹)、セイヨウシナノキ (<i>Tilia x europaea</i> ・Linden・シナノキ科)	葉		フランス、ドイツ	ほんのりスパイシーで甘い風味を持つ菩提樹の花および葉を用いる。花や葉を乾燥したものを茶として、またクリームや甘味料理に利用。
ルッコラ(ロケット)/キバナスズシロ (<i>Eruca sativa</i> L. (<i>Eruca vesicaria</i> subsp. <i>Sativa</i>)・Rocket(Garden rocket)・アブラナ科)	葉・花		地中海沿岸地域、西アジア	サラダの材料や、ピザやサンドイッチのトッピングとして利用。噛むとごまの香りがし、クレソンに似た辛味もある。
ルバーブ/ショクヨウダイオウ(食用大黄)、マルバダイオウ (<i>Rheum rhabarbarum</i> L. (<i>Rheum rhabonticum</i>)・Rhubarb・タデ科)	葉柄		シベリア、ヨーロッパ北部	酸味のある茎を刻み、砂糖を加えて煮てジャムにしたり、砂糖漬けに利用。
レmongラス/コウスイガヤ(香水茅)、レモンソウ (<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf・Lemongrass・イネ科)	葉、茎		グアテマラ、ハイチ	レモン様の甘い芳香(少し青臭い)を有する葉および茎を使用。魚、鶏料理、スープ等に利用。(タイのトムヤムクンスープの風味付け)
レモンバーム/メリッサ、セイヨウヤマハッカ、コウスイハッカ (<i>Melissa officinalis</i> L.・Melissa・シソ科)	葉、花		南フランス、ドイツ	レモン様の芳香(酸味無し)を有する葉、花を用いる。サラダ、ソース、オムレツに、またハーブティーとして利用。
レモンバーベナ (<i>Lippia citriodora</i> HBK・Lemon scented verbena・クマツツラ科)	葉		アルゼンチン、チリの温帯地域	さわやかなレモンに似た香り。生の葉はハーブティのほか、オイルやビネガーに漬けたり、飲み物・ゼリー・料理に入れ香りづけに使われる。
レモンピール (<i>Citrus limon</i> Burm.・Lemon peel・ミカン科)		果皮	アメリカ、イタリア、スペイン	レモンの皮を干したものの、もしくは皮の砂糖漬け(キャンディード・レモンピール)。ティーにすると爽やかなレモンの香。砂糖漬けしたものは製菓用として。
ローズ/バラ (<i>Rosa spp.</i> ・Rose・バラ科)	花		ブルガリア、トルコ、フランス	芳香性の強い品種(Damask Rose)の花を用いる。菓子類やインド料理に利用。
ローズマリー/マンネンロウ、ロスマリン (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.・Rosemary・シソ科)	葉、花穂、茎		フランス、スペイン、モロッコ	新鮮な甘い芳香とほろ苦さと強い青臭さを持つ葉、茎、花穂を使用。肉の臭みをとる料理、加工食品に利用。
ローズヒップ/ドッグローズの実、ヨーロッパノイバラ、キンオウシ(金桜子) (<i>Rosa canina</i> , <i>Rosa laevigata</i> ・Rose hip・バラ科)		果実	南米、中国	野いばら(カニナ種)の実を使用。脂肪酸ビタミン豊富。ジャム、お茶、シロップ、ワイン等に利用。
ローレル/ゲッケイジュ(月桂樹)、ローリエ、ベイリーフ (<i>Laurus nobilis</i> L.・Laurel・クスノキ科)	葉		ギリシャ、トルコ	すがすがしい芳香と若干の苦味を持つ月桂樹の葉を用いる。香り付けだけでなく、肉や魚の臭い消しの効果も大きく、広く利用されている。
ロングペッパー/ナガコショウ(長胡椒)、ヒハツ (<i>Piper longum</i> L., <i>Piper retrofractum</i> Vahl・Long pepper・コショウ科)		果実	インド、スリランカ	ペパーの近縁種である果実を使用(約2.5cmの長さ、粉末化せずホールの状態)。東アジアでカレー等に利用。ペパーより品質は下とみられているが、ローマ時代にはペパーより珍重されたこともある。
ワサビ/根茎:山葵、山薑 葉、葉柄、薺.:山葵、山薑、葉ワサビ (<i>Wasabia japonica</i> Matsum. (<i>Eutrema japonica</i> Koidz.)・Wasabi・アブラナ科)	葉柄、葉薺	根茎	日本	すがすがしい芳香と特有な辛味を有する根茎部を使用。刺身や寿司の薬味として欠かせないポピュラーな和風香辛料。