

カレーのスパイスのお話

みなさん、カレーは好きですか？カレーと一口に言っても、お店や会社によって見た目も味も全然違いますよね。一人ひとり、好みのカレーも変わってくると思います。何によって味が変わってくるのでしょうか？具材もそうですが、なんといってもスパイスで味が決まるといえます。スパイスとは、本来薬として使われるものもあり、スパイスを使った料理は、食べ物によって体を健康に保ち、長生きするという目的があります。

日本でよく使われるカレー粉とカレールウ

日本では1種類のスパイスからできているのではなく、①色付け、②辛味付け、③香り付けといった3要素をもつ20～30種類のスパイスをブレンドしてできています。そしてそれぞれのスパイスが、独特な特徴や働きをもっています。

また、カレールウは油脂（牛脂や豚脂）、小麦粉、砂糖や塩、スパイス類、うまみを増すための調味料などをじっくり加熱し、その水分をとばして固体にしたものです。

よく使われるスパイスを特徴別に表にしてみました。
自分だけのお気に入りのスパイスを見つける参考にしてみてください♪

■ 色づけ

・ターメリック（ウコンとも呼ばれています）

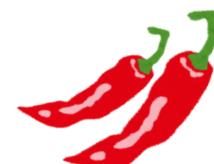
カレー粉の主原料で、黄色の色付けに使われます。しょうがのような香りがあります。黄色の色素成分は「クルクミン」とい、肝機能障害の予防効果があるとも言われています。インド周辺では、傷薬や肌のパック、染料などに使われており、日本でも昔からたくさんの色付けに使われています。



■ 辛みづけ

・唐辛子

強い辛みを持ち、カレーの辛さを決めるスパイスです。唾液や胃液の分泌を促進し、食欲増進、抗酸化作用、老化防止などの効果が期待されています。また、末梢神経を拡張して血行をよくしますが、劇が強く、たくさん摂取すると胃腸の粘膜が炎症を起こすことがありますので、摂りすぎには注意が必要です



・しょうが（ジンジャー）

清涼感のある香りとさわやかな辛みをもち、肉や魚の臭み消しや味付けにも使われます。乾燥させると香りは弱くなります。発汗、健康な胃を保つ、嘔吐を止める、体を温めるなどさまざまな効能があるといわれています。インドでは、「宇宙の薬」といわれるほど、最良なスパイスです。



・黒こしょう(ブラックペッパー)

熟す前のこしょうの実を果皮ごと数日間乾燥させたものです。さわやかな香りと強い辛みが特徴です。白こしょうよりも香りが強いです。辛味成分が肉の臭みを消したり、脂質の酸化抑制効果があるので、ステーキなどの肉料理に適しています。



・白こしょう(ホワイトペッパー)

完熟したこしょうの実を、10日ほど水につけて果皮を取り除いた後で乾燥させたものです。黒こしょうより、香り・辛みともにマイルドです。パウダーになっていると、牛乳などの乳製品を使って白く仕上げるクリームシチューなどの料理や、白身魚などの料理に適しています。



香りづけ

・クミン

カレー特有の強い香りと、少しのほろ苦さと辛みがあります。単独で使うより、他のスパイスと合わせての使用がおすすめです。消化促進や解毒作用、肝機能を高めるなどの効能があるといわれています。



・シナモン(桂皮、肉桂)

上品な香りと甘い風味があります。砂糖との相性がとてもよく、菓子作りに適しています。また、甘いものだけでなく、香りづけや臭み消しとしても使え、さらにエジプトではミイラの防腐剤としても使われています。冷え症改善や、発汗作用、抗菌作用などの効能があるとされ、人類が使っているもっとも古いスパイスの一種です。



・コリアンダー(生の葉は香菜、パクチーとも)

柑橘系の甘い清涼感のある香りがあります。パウダーで使用するとコクが出ます。腸内に溜まったガスを排出し、便通をよくしたり、食欲増進させたりするなどの効能があります。



・ナツメグ

やや甘く、スパイシーで刺激的な香りがあります。肉の臭みを消す効果があるため、ハンバーグなどのひき肉料理に使われます。1度に大量に摂取すると中毒を起こし、痙攣、嘔吐、幻覚などの症状が出ることもあります。



・ローリエ

清涼感のある香りで、葉を乾燥させたものをスパイスとし使用します。整腸作用などがあり、虫よけにも使用されます。肉や魚介類の臭み消しの効果が高いですが、煮込みすぎると苦みが出るため、料理が完成したら取り出しましょう。





8月のレシピ(1人前)

- ★ 夏野菜カレー
- ★ 食べるドレッシングのサラダ
- ★ オレンジとパインのゼリー

一人前あたり

エネルギー :	572 kcal
たんぱく質 :	23 g
脂 質 :	13 g
炭水化物 :	90 g
食塩相当量 :	2.8 g



夏野菜カレー

【材料】

• ご飯	130g
• しらたき	40g
• 豚ひき肉 (もも)	60g
• 玉ねぎ	50g
• トマト	40g
• サラダ油	5g
• 茄子	20g
• オクラ	10g
• コーン	5g
• カレー粉	1g
• コンソメ	1.5g
• ケチャップ	10g
• ソース	10g

市販のルウは使わず野菜の水分で作る
カレーです。野菜から出る水分を利用します。
ご飯にも秘密が隠れていますよ!

- ① 白滝を細かく切ってご飯と一緒に炊く。
- ② 玉ねぎはみじん切り、
トマトは一口大に切る。
- ③ 茄子は輪切りにしてグリルで焼く。
オクラとコーンは茹でておく。(飾り用)
- ④ サラダ油でひき肉と②で切った野菜
を炒めて、カレー粉を入れて炒める。
- 野菜から水分が出たら調味料を入れて
⑤ とろみができるまで混ぜる。
(水分が少なければ水を足す)

食べるドレッシングサラダ

・ レタス	40g
・ 胡瓜	40g
・ 人参	20g
・ かんたん酢	15g
・ クルミ	5g



【作り方】

- ① レタスときゅうりは洗って食べやすい大きさに切る。
- ② 人参をすりおろしてかんたん酢と混ぜ合わせる。炒って碎いたクルミも入れる。
- ③ 皿に野菜を盛り、②のドレッシングをかけて完成！！

簡単にできる手作りのドレッシングです。

野菜がたくさん食べられます！

オレンジとパインのゼリー

【2人分】

・ パイン缶	50g
・ オレンジジュース	200cc
・ 砂糖	10g
・ ゼラチン	5g



【作り方】

- ① オレンジジュースと水200cc、砂糖を入れて温めてよく混ぜる。
- ② 80°C以上になったらゼラチンを入れてよく溶かす。
- ③ パイン缶を食べやすいサイズにカットして器に盛り付ける。
- ④ 粗熱をとった②を③の上に注いで、冷蔵庫で冷やし固まれば完成！

カレーは高カロリー？

カレーと聞くとカロリーが高いイメージがありますよね？？一般的なカレーは市販のルウを使って、じゃが芋やご飯の量が多く糖質も高いです。本日のカレーは市販のルウは使用せず、ご飯に白滝を混ぜて、かさましをしています。じゃが芋も使っていないので糖質も少な目です。

低エネルギーでも野菜でボリュームをだして満足感のあるカレーですのでぜひお家で作ってみてください(^O^)

