



ちよつと勉強室 NO.3

先月の勉強室は、テーマがちよつと堅苦しかったのでは？
今月は楽しんで読んでもらえるよう、気楽なテーマで考えてみました。

そこで

今回のテーマは

裏に向けて

カレー

を知る！

(1) スパイスいっぱい！華麗なるカレー

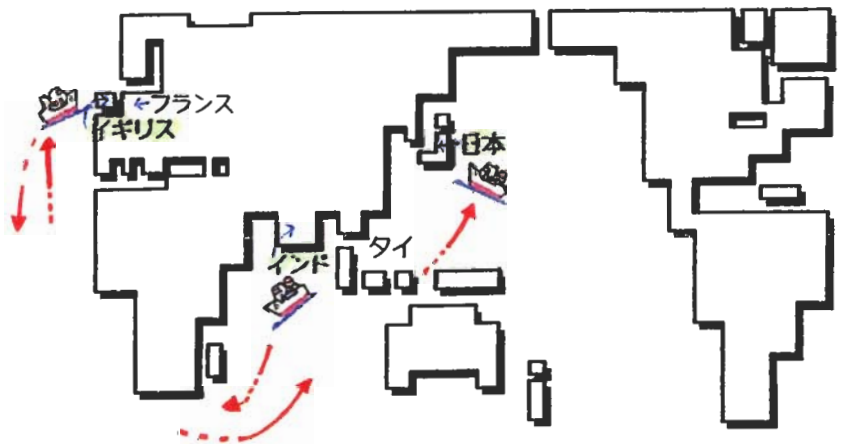
暑い夏、食欲が落ちてきてもカレーの香りは食欲をそそられますね。子供達にも大人気のカレーですが作る人それぞれにもささやかなこだわりを持つメニューでしょう。カレーは様々なスパイスの集まりで、内容や配合は各メーカーでも違います。まずはカレーに使われる代表的なスパイスを紹介しましょう。

品名	日本名	
カルダモン	しょうずく	苦みのもと。香りは爽やかでしょうのうに似る。
コリアンダー	こずいし	甘い香りとおのかな辛味。カレーに不可欠。
ターメリック	うこん	カレーの黄色のもと。肉類の防腐・防虫性がある。
クミン	馬芹	カレー特有の強い香り。食欲増進の効用がある。
レッドペッパー	唐辛子	辛味のもと。消化促進、発汗作用がある。
フェンネル	ういきょう	甘い香り。パンや菓子等にも用いられる。
ジンジャー	生姜	辛さと香りで臭みを消す。消化吸収を助ける。
クローブ	丁子	甘い香りとかすかな苦さがある。防腐性が高い。

(2) カレーに世界旅行！

現在スパイスは100~200種類以上あるといわれ、カレーには25種類くらい使われます。インドはスパイスの宝庫で、(1)のスパイスのほとんどがインドに揃っています。

インドのカレーは煮込まずさらさらしています。ヨーロッパのカレーは、イギリス人がインドからスパイスを持ち帰ったことに始まり、ルウやブイヨンを加えた煮込み料理として定着しました。それが日本に伝わり、今の形になりました。



(3) カレーに変身！ ~カレーに加えて風味を豊かにするアイテムです。~

- チャツネ：甘酸っぱくかつスパイシー！味に広がりがあります。
- ヨーグルト：辛味が和らぎます。インド南部ではカレーの後に御飯に混ぜて食べるとか。
- 生クリーム：コクが加わり、辛味が和らぎます。洋風カレーに合います。牛乳やチーズでもOK！
- レモン汁：カレーの味が薄まった時に入れると、辛味が和らぎすっきりした味に仕上がります。
- しょうゆ：和風にしたい時に入れると、キリッと味がしまります。

他にもまだまだあるので、いろいろ試して自慢のオリジナルカレーを完成させ、「給食のカレーが一番！」と言われたいですね。

(財) 青森県学校給食会