



おせちもいけどカレーもね!



1976年にハウス食品が、当時大人気だったキャンディーズを起用したCMでこのフレーズを流したところ商品が大ヒット。以降、30年近くにわたってCMがお茶の間に流れていたそうです。そのせいか、おせちに飽きてきたころにはカレーを食べたくなるという人もいらっしゃるのではないですか?このCMとは関係ありませんが、1月22日は「カレーの日」なんだそうです。なぜカレーの日なのでしょう?

カレーの発祥はイギリス?

カレーといえば、インドを思い浮かべますね。インドのカレーは、何種類ものスパイスを使って具を煮込んだ「スパイス料理」のことをいいます。カレーと言ってもその種類は数えきれないほどあるそうです。

カレーは英語で「curry (カリ)」ですが、その語源はインド南部のタミル語でソースや汁という意味の「kari (カリ)」が訛ったという説が有力です。17世紀ごろ、イギリス人たちがインドの「kari」を欧風にアレンジし、イギリスに持ち帰ったことで王室のメニューに加えられ、その頃に「curry」と呼ばれるようになったといわれています。

19世紀になると、あらかじめスパイスを調合した「カレー粉」が商品化され、カレー粉と小麦粉でとろみを出したイギリスのカレーは家庭料理として普及していきました。イギリスから日本にカレーが伝わってきたのは、日米修好通商条約が締結された翌年の1859年、横浜港が開港した時だといわれています。

カレーの日の由来

1982年学校給食開始35周年のことです。全国学校栄養士協議会が1月22日の給食のメニューをカレーにすることに決め、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたのです。これがカレーの日の由来です。ですが、2割程度の学校しか実施できなかったそうです。ちなみに福知山市の給食の1月22日の給食はハンバーグでした。

海上自衛隊では毎週金曜日がカレーの日とされているのも有名ですね。海軍でカレーが出されるようになったのは、白米中心で栄養バランスが偏った食事が脚気の原因であるとされ、イギリス海軍のカレーを参考にしたところ脚気が激減したからだそうです。そこで栄養たっぷりのカレーが食べられるようになったそうです。

スパイスの効能

最近はいろいろなスパイスをスーパーで見かけるようになり、手軽に本格カレーを作れる手作りのセットなども種類豊富に売られています。インドやネパールではすべての食事がほぼカレーだと言われているのですが、体調によって使うスパイスを調節しているそうです。スパイスにはどんな効能があるのでしょうか?

ターメリック (ウコン)

肝機能を向上させ、コレステロール値の低下が期待されます。また、近年では脳機能活性化によりアルツハイマー病の予防にも効果があることが報告されています。便秘にも効くそうです。

クミン

消化器官に効果があり、消化促進の作用もあると言われていいます。胃腸が弱い人や食欲不振の人、ガンや循環器系の病気の予防によいそうです。

ブラックペッパー

新陳代謝を高めてくれる身近なスパイス。食欲増進、疲労回復など、夏は特に摂取するのがおすすすめ。疲れを感じる方、冷え性、食欲不振の方にも良いそうです。

トウガラシ (カイエンペッパー)

辛味成分の「カプサイシン」は、体脂肪を燃焼させてくれるダイエットの強い味方。カレーの辛みを決める重要なスパイスでもあります。ダイエットや冷え性、血行不良の方に。

その他に、カレーのスパイスには、**コリアンダー**(食欲増進に)、**ガーリック**(免疫を高める効果) **カルダモン**(気分を落ち着かせる効果) **トウガラシ**(冷え症に効く)など、まだまだたくさんのスパイスが使われています。市販のルーは油で固められているのでカロリーが気になります。「カレーをこれからたくさん食べよう!」いえいえ、食べすぎ注意ですよ。スパイス=薬なので摂りすぎ注意です。そして何より、おいしいからこそその食べすぎにもご注意を。スパイスを上手に使い、体調に合わせて自分流のカレーを作るのも楽しそうですね。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう!

12月号こたえ

スタート

一	外	国	社	会
人	号	語	弊	保
望	記	学	悪	険
郷	解	化	逆	無
土	砂	漠	毒	道

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

黒	字	体	私	奉
年	判	裁	減	公
利	権	倒	壊	立
点	未	面	方	候
在	中	部	地	補

こたえ
年末

黒字→字体→体裁→裁判権→権利→利点→点在→在中→中部地方→方面→面倒→倒壊→壊滅→滅私奉公→公立→立候補

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

かんたんレシピ

千切り大根とひき肉のカレー炒め



※材料※ (3人分)

切干大根	1袋
人参	(小) 1本
挽肉	200g
☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1

- ① 切干大根は水につけてもどしておく。(20分程度でOK) ☆はあわせておく。
- ② フライパンに少量のオイルをひき、挽肉を炒め、軽く塩こしょうをする。火が通ったら①の水を切った切干大根も一緒に炒める。
- ③ ☆を回しかけ、カレー粉も加え、ざっと炒めあわせて完成♪



「ゆうこ」のつぶやき...



明けましておめでとウジでございます。

平成最後のお正月を迎えました。あれから30年!! 時が経つのは早いものであと4ヵ月余りで平成という時代も終わってしまうんですね。

うちには、平成生まれの娘がおり、小学校に入学するまでに、病気で二度も入院して、心配事が絶えませんでした。そんな娘も大きくなり、今では私より、身体も態度も大きくなりました。平成という時代は

私にとって子育ての真っ最中の時であり、泣いたり、

笑ったり、今と違っては懐かしい思い出でいっぱいでした。

5月から新しい元号に変わりますが、明るい未来を期待したいです。本年もよろしくお願ひ致します。



社長よりひとこと

松の内も過ぎ正月気分もうすれたころかと思います。平成最後のお正月は楽しく過ごされたか。昭和から平成に変わった30年前は昭和天皇崩御により日本中が喪に服したことが何かにおいて自粛ムードでしたが、今回はそうではなくご健在の内に天皇陛下が退位され新天皇が即位されますので、今年限りではありますがゴールデンウィークが10連休になり国を挙げてお祝いしようという雰囲気です。個人的にはGWの10連休をどうするかなやみ困惑しております。「一月は行く」で早く過ぎ「二月は逃げる、三月は去る」で年度末まであつと空の間ですが残された平成時代一日一日大切に過ごしていきたいです。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か とけんホーム

かも社長

検索

検索

