



WELLNESS & Food  
Information

## カレー



カレーに使われるスパイスに期待できるメリット  
・食欲増進  
・消化促進作用  
・新陳代謝促進効果  
・自律神経調整作用

### カレーのはじまり

インド発祥のカレー(Curry)の語源は多くの説があります。各種スパイスで具材を煮込んだ汁状のもの、インドのタミール語のソースの意味「カリ(Kari)」から転じたという説や、「香り高いもの」、「美味しいもの」という意味で使われるヒンズー語の「ターカーリ(Turcarri)」から「ターリ(Turri)」に転じ、英名になったという説があります。本場インドのカレーは、日本でオーソドックスなとろみのあるカレーではありません。インドを植民地支配していたイギリス人が自国に持ち帰り、イギリス風にアレンジした、小麦粉でとろみをつけたカレーが日本に伝わり、さらに日本風アレンジされたものが、日本のカレーのルーツとされています。

### カレーによく使われるスパイスと特徴



**ターメリック(ウコン)**  
黄色い色素成分「クルクミン」は肝機能を向上させ、コレステロール値を低下させる効果が期待できます。



**クミン**  
カレー特有の香りを持ちます。使う前に炒るといっそう香りが高くなります。カレー粉の主原料となっています。



**コリアンダー(香菜)**  
独特なおいを持つ生の葉が香菜(パクチー)として人気ですが、スパイスとして昔から種子が使用されてきました。香菜とはことなる柑橘類を思わせる香りとかすかな辛みが特徴です。

旬の野菜ピックアップ ▶ クセのない酸味と強い香りの特徴

## すだち



### スタチチン

すだちの果皮にある「スタチチン」はすだちにしかない、ポリフェノールで糖代謝や脂質代謝を改善したり、がんの発生や生活習慣病の予防・改善の効果があります。

### ビタミンA

すだちに含まれているビタミンAは、レモンよりも含まれており、目の機能を改善したり、免疫機能を正常にさせるなどの効果があります。

### ビタミンC

ビタミンCは活性酸素を除去し、細胞の老化を防いだり、免疫力を高め、感染症を防ぎます。

### クエン酸

クエン酸はクエン酸回路を活性化させ、乳酸の生成を抑制するため、疲労回復の効果があります。また、クエン酸の酸っぱさで唾液の分泌を促し食欲増進させる作用があります。



## 夏野菜たっぷりキーマカレー



### 材料2人分

- ・カレールウ 30g
- ・牛豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト 1/2個
- ・なす 1本
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ(黄) 1/2個
- ・かぼちゃ 30g
- ・ズッキーニ 1/4個
- ・サラダ油大さじ1

### 作り方

- 1.玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニは1.5~2cm角に切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、(1)の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたらひき肉を加えて炒める。
- 3.(1)のトマトの半量、なす、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮込む。
- 4.いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。
- 5.最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。

