ＦＦ通信１００号記念

＼世界のカレー特集／

いつもＦＦ通信をお手に取っていただきありがとうございます。
おかげ様でＦＦ通信は記念すべき１００号を迎えることが出来ました。
今月は１００号の特別企画として管理栄養士と漢方認定薬剤師がタッグを組み、世界のカレー特集をお届けします。

ナマステ～

カレーの発祥はどこでしょうか？それはインド。「カリ」という料理が世界中に広がり、現在はその国ごとに様々な食材を使った料理となり、呼び名も変わっていきました。共通するのは、**スパイス**を使って作る香り高い魅力的な食べ物ということです。

インド

インドのカレーは北と南で大きく違う。その理由は宗教や気候、収穫できる作物の違いなど様々。

》北インド

チャパティやナンと食べる。肉や乳製品やナッツを使い、こってりとした味わいでとろみが強いのが特徴的。

バターチキンカレー

》南インド

豆と野菜のカレー。米飯にかけて食べる習慣があり、水分の多いさっぱりとしたスープ風が主流。ミールス(定食)に必ず付いており、日本でいうみそ汁のような存在。

サンバル

タイ

別名グリーンカレーと言い、スパイス中心ではなく、唐辛子やハーブを使用するため、新鮮な風味と清涼感が特徴。

ゲーンキャオワン

インドネシア

スパイスを使った鶏肉のスープで、ニンニクとターメリックが効いたカレー風味の味わいが特徴。春雨が入ることが多い。

ソトアヤム

イギリス

とろみ付けに小麦粉を使用したり、ヒンドゥー教で禁忌である牛肉を使用したりと、インド本国からはかけ離れている。カレー粉というミックススパイスを誕生させた。

ビーフカレー

日本

イギリスのカレーが原形で、その後日本からも世界各国に広まった。

カレーライス

紹介したのはほんの一部で、世界にはもっとたくさんの種類のカレーがあります！

薬　食　同　源　特　別　編

～カレーは食べる漢方薬～

「今日は何だか、無性にカレーが食べたい」
そう感じたことがある方は結構多いのではないでしょうか？
カレーに使われるスパイスには漢方薬の原料として用いられているものが沢山あり、いくつかご紹介したいと思います。

生姜

生薬名は「しょうきょう」。葛根湯など、使用されている漢方方剤は多くある。加熱したものは「乾姜」（かんきょう）と呼ばれ、身体を温める作用が増強されている。

クローブ

肉料理の臭み消しをはじめ、ソースやお菓子の風味付けなど幅広く用いられる。生薬としては「丁子」（ちょうじ）と呼ばれ、芳香性健胃薬として用いられる。

山椒

漢方方剤としては、乾姜とともに大建中湯に含まれる。服用する際にも、「生姜っぽい」「山椒っぽい」と味や香りを感じ取ることができるかと…？

シナモン

お菓子に良く使われる他、日本では「にっき」とも呼ばれ京都土産の定番「八ツ橋」の香りもこれ。生薬としては「桂皮」（けいひ）と呼ばれ、熱を体表から発散させる効果があり、葛根湯や桂枝茯苓丸等に含まれる。

フェンネル

香草焼きやお菓子など幅広く使われている。爽やかな香りで、食後のガム代わりにこれを噛む地域もある。生薬としては「茴香」（ういきょう）として、芳香性健胃薬として用いられる。

陳皮

「ちんぴ」と読み、温州ミカンの皮を乾燥させたもの。中華料理では肉や魚の臭み消しに、日本では七味唐辛子の材料として有名。漢方方剤としては、香蘇散やニ陳湯、抑肝散加陳皮半夏などに、他の生薬による胃腸負担を軽減する目的等で含まれる。

せかいいちおいしい　カレーのレシピ

マッサマンカレーは
アメリカの情報サイト「CNNgo」が“世界で最も美味しい５０種類の食べ物”という企画の中で第一位に選んだ料理で、タイ南部で食べられているご当地カレーです。

材料(2人分)

- 鶏もも　1/2枚
- じゃが芋　1個
- 玉ねぎ　1個
- ﾋﾟｰﾅｯﾂ　20g
- 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素　小さじ1
- 油　大さじ1
- 梅干し　小さじ1
  いちごｼﾞｬﾑで代用可

- ﾚｯﾄﾞｶﾚｰﾍﾟｰｽﾄ　30g～
- ｼﾅﾓﾝ　小さじ1/4
- ｸﾐﾝ　小さじ1/4
- ﾅﾂﾒｸﾞ　小さじ1/4
- ﾛｰﾘｴ　1枚
- ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ　300cc～
- ﾅﾝﾌﾟﾗｰ　小さじ1

輸入食品店や大型のｽｰﾊﾟｰなどで購入できます。

作り方

1. 鶏もも肉とじゃが芋は一口大、玉ねぎは薄切りにする
2. 鍋に油を熱し**弱火でじっくり**ﾚｯﾄﾞｶﾚｰﾍﾟｰｽﾄを炒める
3. Aを加え、さらに**弱火で**炒め香りを立てる
4. 鶏もも肉を加えてさっと炒め、表面の色が変わったらじゃが芋・玉ねぎ・ﾋﾟｰﾅｯﾂを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める
5. ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸとﾛｰﾘｴを加え、煮込む
6. 沸騰したらﾅﾝﾌﾟﾗｰ・梅干し・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素を加え、弱火にして10分ほど煮込む

★辛い時は牛乳・砂糖で調整できます。

調剤薬局エフアンドエフ