



インド発祥のカレー料理は**1563年**の初めてヨーロッパの文献に登場したのち、**1600年**イギリスへ高級インド料理として伝えられ、**1870年**には日本へカレーパウダーが上陸しました。
大正・昭和にかけてカレーが認知されていくようになり、現在の日本の国民食カレーと発展していきました。
カレーに使用されるスパイスには、夏バテ防止効果があるものが含まれています。
まだまだ暑い夏をカレー食べて乗り越えましょう！



カレーに含まれるスパイス

ターメリック

肝機能向上
夏バテ防止



ナツメグ

セロトニンの
生産を増やし良質な睡眠



クローブ

胃腸の働きを
助け夏バテ予防



コリアンダー

ビタミンB1
カリウムによる疲労回復



クミン

鉄分が含まれ
貧血予防



シナモン

抗酸化作用で
アンチエイジング



世界のカレー



カレー盛付チャレンジ ～家で作ってみよう！～

インド

東西南北で違うスパイスと食文化
宗教も様々であるため、牛や豚を使わないカレーも多い

- バターチキン** 北インドを代表するカレー
- キーマカレー** インドではヤギや羊の肉を使う
- サンバル** 南インドのカレーで様々な野菜を煮込む

タイ

ハーブや発酵調味料を多用した独自の味わい

- グリーンカレー** 青唐辛子とココナッツミルクを使用したタイを代表するカレー
- マッサマンカレー** 多数のスパイスやハーブ、調味料を使用した贅沢なカレー

ネパール

日本のインド料理レストランはネパール人シェフが多くを占めるほど、インドと似通った食文化

- ダル・バート** 豆カレーとごはん、「タルカリ」という野菜のおかずと「アチャール」という漬物が付いた定食

●スタンダード型

一番スタンダードな盛付。
ご飯とルーを1:1で盛る。



●ルーのっけ型

ご飯の中央を窪ませてルーを流し込む。キーマカレーなどの水分量の少ないカレーに向く盛り方。



●ルー2分割型

中央にご飯、左右に種類の異なるルーを盛り付ける。ルー2種をあいがけする時に多い。



●ルー別添え型

ご飯を平皿に盛り、ルーをカレーボットor深皿に別添えする盛り方。食べ方を個人の好みに合わせられる。



●三日月型

ご飯を皿の端に丸く盛り、周りにルーを注ぐ。ルーの面積が広い後がけスパイスなどを散らして華やかにする場合が多い。



●ドーム型

茶碗を使用しご飯を中央に盛り、周りにルーを注ぐ。

