



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

コリアンダー

ビタミンB1
カリウムによる
疲労回復

ナツメグ

セロトニンの
生産を増やし
良質な睡眠

クミン

鉄分が含まれ
貧血予防

クローブ

胃腸の働きを
助け夏バテ予防

シナモン

抗酸化作用で
アンチエイジング

世界のカレー

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** 豆カレーとごはんに、「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

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年8月1日

発行：トモグループ管理栄養士会



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

コリアンダー

ビタミンB1
カリウムによる
疲労回復

ナツメグ

セロトニンの
生産を増やし
良質な睡眠

クミン

鉄分が含まれ
貧血予防

クローブ

胃腸の働きを
助け夏バテ予防

シナモン

抗酸化作用で
アンチエイジング

世界のカレー

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** 豆カレーとごはんに、「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

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年8月1日

発行：トモグループ管理栄養士会