



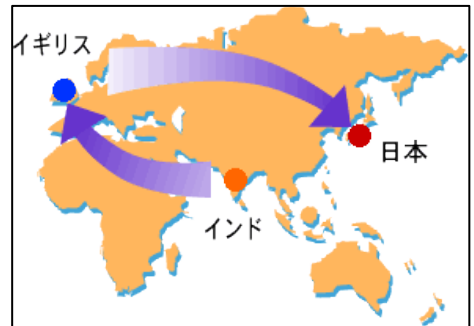
カレーのヒ・ミ・ツ



夏休みが終わって最初の給食はカレーにしました。今や国民食ともいわれるほど普及したカレーライス。ご家庭で食べる方も多いのではないのでしょうか？給食でも人気のメニューです。今回は、どのように日本の食卓に上るようになったのか、紹介したいと思います。

日本のカレーの起源はイギリスにあり

「カレー」という名前の由来は諸説ありますが、インドで話されているタミール語の「カリ」（ご飯にかけるスープみたいなもの）からきているといわれています。しかし、実は日本のカレーのルーツはインドではなく、イギリスにあります。17 世紀にインドからイギリスに渡った



たカレーがイギリス風のカレーとなり、明治時代初期にイギリス海軍によって日本に持ち込まれました。これが、現在の日本のカレーライスの起源だと考えられています。カレー粉はイギリス人の発明であり、シチューの応用でとろみがつけられました。それが独自に発展して日本のカレーライスになったそうです。ちなみに、カレールーやレトルトカレーは日本人の発明です。



カレーの歴史

明治の初め頃、カレーは高級料理でしたが、陸軍幼年学校や札幌農学校など徐々に給食での利用が始まっていきます。明治末期には、カレーうどん・そばも出回るようになって大衆化されました。その後、栄養に優れ、簡便で集団食に向いていることから軍隊食に採用されました。除隊後、調理方法を家に持ち帰ったことから全国的普及につながったといわれます。さらに、戦後の学校給食も大きな力となり、国民食と呼ばれるほど食べられるようになりました。

カレーの効用

カレー粉は、20 種類位の香辛料（スパイスやハーブ）を組み合わせで作った混合香辛料で、新陳代謝促進や食欲増進、胃腸の働きを高める・抗酸化作用などがあります。使われている香辛料の多くは漢方薬としても使われています。インドには、「アーユルヴェーダ」という伝統医学が各家庭に根付いており、スパイスは乱れた全身バランスを整えるために用いられ、その日の体調に応じたカレーが作られているそうです。



色をつける ターメリック・陳皮（ちんぴ）・パプリカ・サフランなど

辛味をつける とうがらし・しょうが・こしょうなど

香りをつける フェヌグreek・コリアンダー・クミン・ナツメグ・クローブ
シナモンなど



献立のご紹介

9月7日（月） 郷土料理（鹿児島県）

鶏飯^{けいはん}は、ほぐした鶏肉や干ししいたけ・錦糸卵^{きんしたまご}・パパイヤのみそ漬^{みそ}け・みかんの皮などを白いご飯の上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、鹿児島県奄美^{あまみ}地域を代表する郷土料理です。給食では、鶏肉や干ししいたけ・凍り豆腐・ちりめんじゃこ・野菜などをご飯に混ぜ、鶏だしスープを後からかけられるようにしました。

9月9日（水） 重陽^{ちようよう}の節句^{せっき}献立

9月9日は「重陽^{ちようよう}の節句^{せっき}」です。季節の節目となる「五節句^{ごせっき}」の一つで、この時期は菊の花が咲く時期なので、「菊の節句」ともいわれています。長生きできるように願って、菊の花を飾ったり、お酒に浮かべてお祝いをするなど、菊に関係した行事が行われます。給食では干し菊を加えた和え物を作ります。



9月18日（金） 中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}（十五夜^{じゅうごや}）献立

旧暦の8月15日の夜（十五夜^{じゅうごや}）にみえる月は「中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}」と呼ばれ、月を眺め収穫を祝う風習があります。一年で最も月が美しい日といわれていて、今年の中秋の名月は9月25日です。給食では18日にみたらし味の月見団子を作ります。

9月29日（火） 郷土料理（北海道）

北海道では、鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。一般的な鶏の唐揚げと比べて味付けが濃いのが特徴です。今回は、鶏肉の代わりに鮭^{さけ}を使った魚介の唐揚げです。

どさんこ汁は、野菜やバターなど具だくさんの汁物で、北海道の学校給食で定番メニューだそうです。「どさんこ」とは、漢字で「道産子」と書き、「北海道で生まれたもの」という意味です。

9月30日（木） 都民^{ちさんちしゅう}の日（地産地消^{ちさんちしゅう}献立）献立

10月1日は「都民の日」です。給食ではこの日にちなみ、前日の9月30日に東京都産の食材を使った地産地消献立にしました。ムロ節は、アジの一種である「ムロアジ」を原料として作られた魚の節です。今回は、東京都八丈島産のムロ節をご飯に混ぜ込みました。他にも、みそ汁やたまご焼きには東京都足立区産の小松菜を使用する予定です。