

# 気になったから勝手に調べたブログ

## 第9回 「1月22日は『カレーの日』？」

**カレーの日**とは？1982年に「学校給食35周年」を記念して、全国学校栄養士協議会の呼びかけで全国の給食が一斉に「カレーライス」になった日です。その日を記念して、1月22日が「カレーの日」になりました。カレーが選ばれたのは、栄養のバランスや大人気なメニューだからです。



### カレーの語源・歴史



19世紀ごろ、インドからイギリスにカレーが伝わりました。しかし、たくさんのスパイスを調合して作るカレーは難しく、「オー！ハジメカラ マザッテタララクデース！」とカレー粉が発明されたという説があります。ちなみにインドに「カレー」という料理はなく、「カリ」というソースや汁をあらわす言葉からイギリス人が「カレー」と名づけたそうです。

明治になると日本にも伝わりました。主食は米だったため、自然とごはんにかけて食べるようになり「カレーライス」として広まったそうです。昭和30年代には「毎回カレー粉を測ってとろみをつけるのは面倒！」と「カレルウ」が作られました。また「ドライカレー」や「スープカレー」など独自の進化もとげています。



直方市のローカルフードにも「カレー焼き」ってありますよね

### カレーダイエット

カロリーの大半は「白米+市販のルウ」なので、スパイスで作るとダイエットに最適！スパイスに含まれるターメリック・クミン・ガラムマサラなどが、脂肪燃焼をサポートし体を温めるとされています。そして、白米をカリフラワーライスに変えると、カロリーオフ！（カリフラワーライスとは、白米の代わりにカリフラワーを細かく刻みご飯に似せたもの）「豆カレー」や「スープカレー」は、満足感が高く低カロリーなのでダイエットにおすすめ。もしかして、豆たっぷりのカレーなら白米と肉を食べても大丈夫かも？でもスパイス効果か、インド人はみんなスリムな気が！・・・知らんけど(^^;

### カレーの起源をたどると

- ・名付け親はイギリス人
- ・スパイスの調合が面倒くさいから、「カレー粉」を作ったのもイギリス人
- ・カレーにとろみをつけて、おいしく作れるように「ルウ」を開発したのは日本人

じゃあ、ルウで作るカレーはインド料理風、イギリス料理風、日本料理？ははは難しい話ですが、確実に言えるのはカレーはうまいってことですね(^^)v



次回は「冬眠と冬ごもりの違い」