花よりカレー！レシピ

新宿区立大久保小学校　4年1組（H23年度）

花よりカレー！レシピもくじ

もくじ　2
はじめに　3

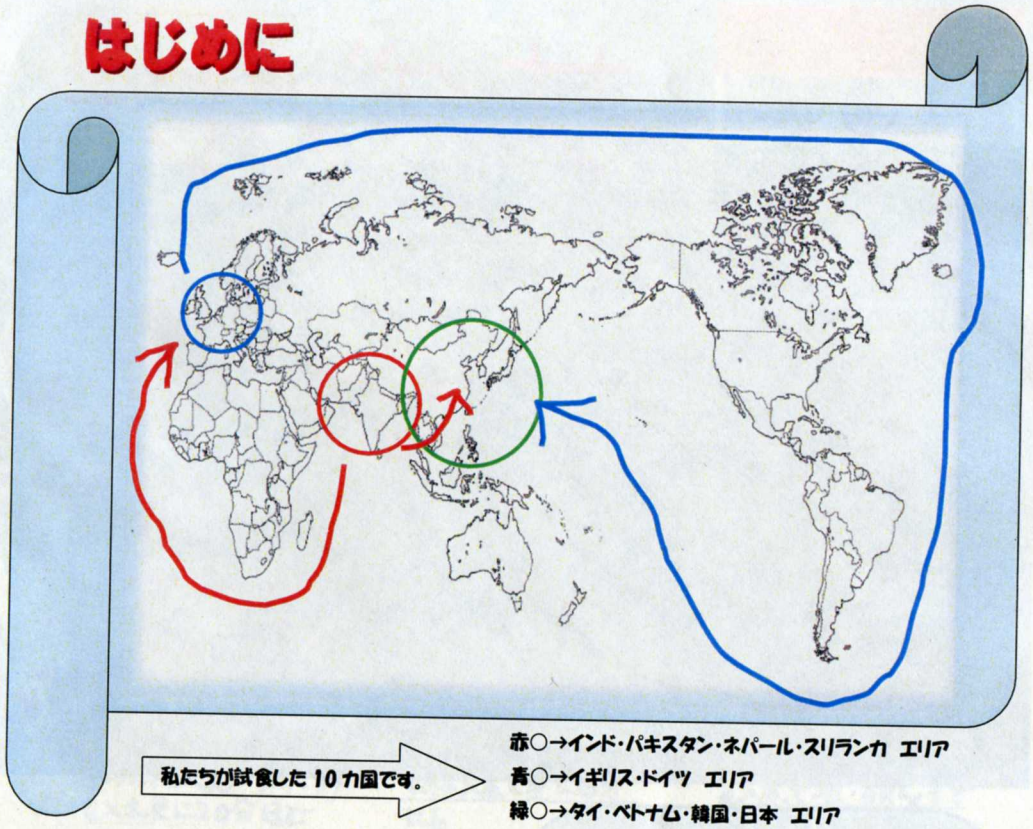
★世界のカレーレシピ★

① インド
「サグカレー」　4
② ネパール
「タルカリカレー」　6
③ スリランカ
「フィッシュカレー」　8
④ パキスタン
「マトンカレー」　10
⑤ イギリス
「ビーフカレー」　12
⑥ ドイツ
「カリー・ヴルスト」　14
⑦ タイ
「レッドカレー」　16
⑧ ベトナム
「エチナウカリー」　18
⑨ 韓国
「オットゥギカレー」　20
⑩ 日本
「江戸東京野菜カレー」　22

おまけ　24
おわりに　25

制作にかかわった人たちの紹介　27

はじめに

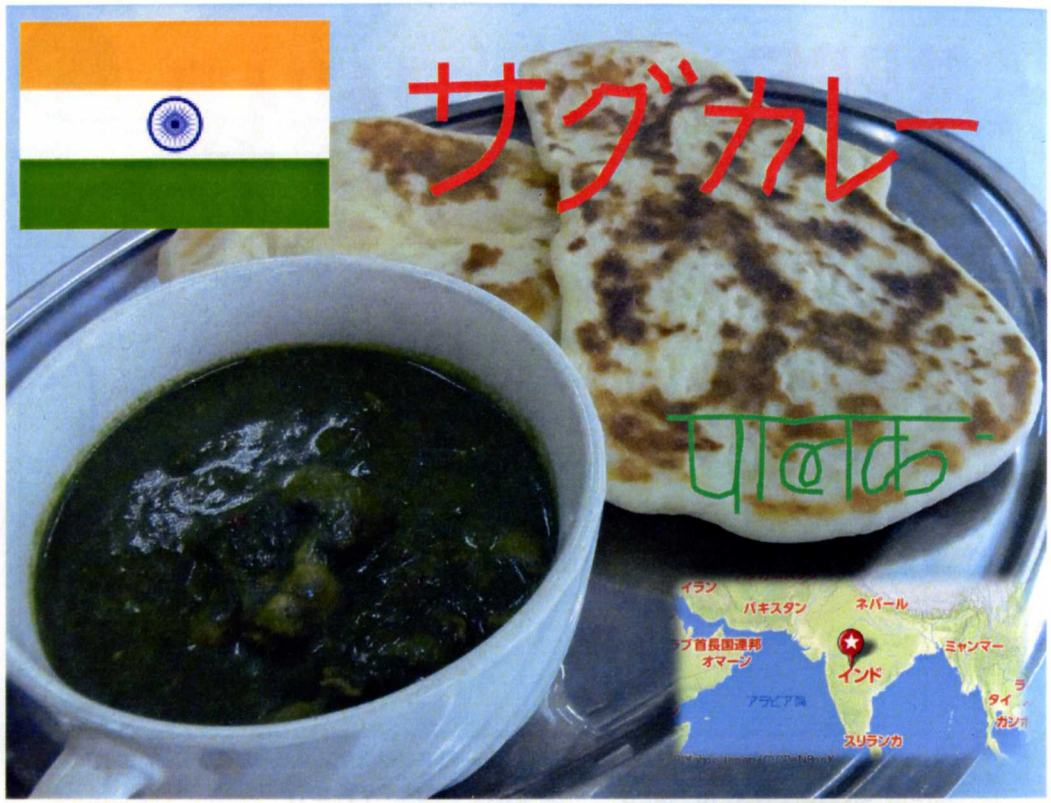


みなさん、カレーの発祥の地「インド」はご存じでしょうか？カレーはインドというイメージがあるかもしれませんが、実は、インドのカレーは「カレー」ではないのです。
簡単に言えば、日本のようなカレーはなく、カレーの似た味でスパイスをたくさん使った料理やスープがたくさん食べられているのです。なので、みなさんがインドへ行って、「カレーをください」と言っても通じないのです。

カレーの起源はさだかではありませんが、今から約5000年も前だと言われています。それは、スパイスおのものが5000年も前から存在していて、それを使って食べ物を作り、食べていたとされているからです。

インドから船でイギリスにスパイスが伝わりました。インドから船で直接イギリスに渡ったので、その途中の国にはカレーに近い食べ物はなく、そのほとんどはインド式のカレーとして食べられています。実はみなさんがご存じの「カレー粉」はイギリスで生まれたのです。イギリスで生まれたカレー粉がヨーロッパ周辺の国々へ、また私たちの住む日本へと伝わってきたのです。

さぁ、いろいろ話してきたカレーですが、カレーはとても健康によい食べ物です。カレーに使われているスパイスは漢方薬の役割をもっています。体を温める効果や肥満解決にも役立ちます。それに加えておいしい！とくれば、こんな健康食は他にないですよね。やっぱりカレーはすごいのです。ぜひ食べてみてください。



インドはカレーの国。インドから北に行くと、ヒマラヤ山脈がある。インドでは象が神様。インドの花は、綿花です。インドの近くには、スリランカと、パキスタンと、ネパールがあります。その国たちは、インドのカレーに似てる。日本から、飛行機で、約8時間です。あと首都は、ニューデリーと言う。面積は、約328万Km2です。人口は、10億2510万人。日本とインドの時差は、3時間半。日本の正午は、インドでは、午前8時30分、です。国旗は、オレンジ、白、緑の三色旗の中央に、青い丸が、ある。

ほうれん草カレー(サグカレー)は、チキンカレーにほうれん草を入れたカレーです。インドでは、チキンカレーと、ほうれん草カレーが、ふつうです。インドでは、カレーを食べる時にラッシーという飲み物を一緒に飲みます。インドは、ごはんと一緒に食べないでナンと言うインドのパンみたいなどを、食べます。

材料（4人分）

- □ほうれん草（1束）
- □鶏肉(一枚)
- □玉ねぎ(12個)
- □ホールトマト(1200g)
- □ヨーグルト(1／2カップ)
- □おろし生姜(大さじ1)
- □ターメリック(小さじ2)
- □チリペッパー(小さじ2)
- □コリアンダー(大さじ1)
- □カルダモン(こさじ2)
- □ガラムマサラ(大さじ1)
- □チキンブイヨン(2カップ)
- □サラダ油（大さじ3）
- □水（1／2カップ）
- □塩（小さじ1強）
- □クミン（大さじ1）

ターメリック
チリペッパー
コリアンダー
クミン
カルダモン
ガラムマサラ

1 玉ねぎをミジンもりに切る。とり肉は一口大にカット塩こしょう少々でかるく下味をつけておく鍋にサラダ油をあつし玉ねぎおろし生姜をこがさないようにいためる

2 とり肉もいためる。とり肉が白ぽくなってきたらスパイス類とガラムマサラは後でウと塩を入れてチキンブイヨンいれて弱火でにる

3 強火で40分ほどたったら ほうれん草は洗い煮、湯で茹でる。水にとって水気を絞りミキサーかフードプロセッサーにいれてペースト状にする 水量を調節しながらホールトマト

4 水をいれて加熱する。とり肉にこんでる鍋にヨーグルトを入れガラムマサラを入れ更に20分ほどにこむ

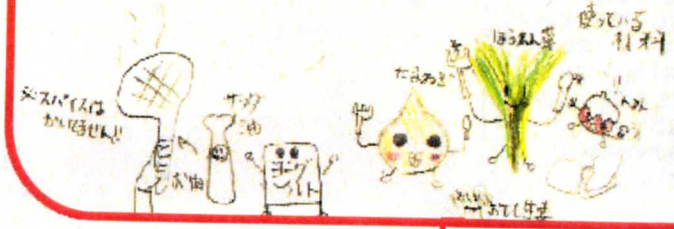
5 ホールトマトとほうれん草をミキサーにかけたものを入れて更に15分にる

6 色がとけてくるので最後にのこりのほうれん草を入れて塩・胡しょうで味を調えて完成

ポイント!!

にむのでほうれん草が飛んでしまいます。スパイス類を多くして最後にほうれん草を入れたら、緑の色がきれいでした。ごはんより4ナンが合います!!

ちゅういスパイスのチリペッパーを入れすぎるとからくなるのでちゅうい!!



ネパールはインドと同じで、食事は右手で食べます。左手はトイレに行った時に使うからです。国土（面積）は14．7平方キロメートルという大きさです。人口25万371千人です。言葉はヒンディー語を話し、インドと同じです。朝ごはんと昼ごはんはほとんどお米を食べ、夜はパン類を食べます。学校は小学校が5年、中学校が2年、高校が3年までで、大学がなんと6年まであります。日本とはずいぶんちがいます。国旗は上の部分が月を表していて、下の部分が太陽を表しています。四角形じゃない国旗はなんとネパールだけです。

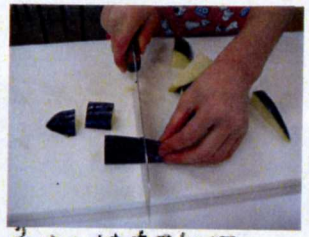
このタルカリカレーはほかのカレーとはちがい、肉をいっさい使っていません。けれども濃くがあっておいしいカレーです。そのほかにも、カレールウを使っていないのもとくちょうです。ルウを使わないで、トマトを煮て使います。最初に、入れてもいいけどあとから入れて野菜がゴロゴロしているのもいい感覚になります。とてもおいしいので、ぜひ作って食べてみてください。

材料（4人分）

- □ジャガイモ　中3個
- □ナス　3本
- □トマト　3個
- □しょうが　親指大
- □ニンニク　2個
- □ターメリック　大さじ1
- □クミン　大さじ1
- □唐辛子　2本
- □フェヌグリーク　小さじ1
- □植物油　適量
- □塩
- □水　100cc

ターメリック　フェヌグリーク
クミン　唐辛子

1 ジャガイモを一口サイズに切っておく。



2 ナスはたてに四つわりにする(ながすぎたらよこに二つわり)

3 熱しなべに油を入れ熱くなったらフェヌグリークと、とうがらしを入れくろくなるまでいためる。

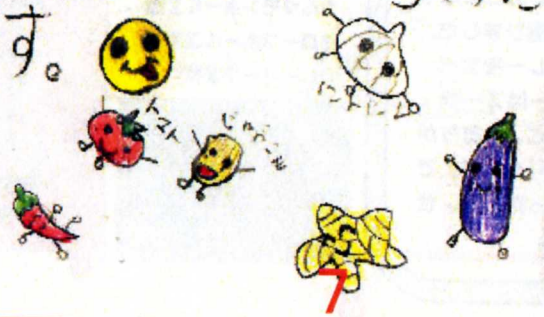
4 いためたらにんにくしょうが(すりおろし)をいため、ターメリックをいれてすぐにじゃがいもをいためる。

5 ジャガイモがやわらかくなったらナスを入れる。やわらかくなったらのこりのスパイスと塩をいれふたをしてよわ火でいため(少しみずをいれてもいい)

6 火をとめてから八つ切りにしたトマトを入れよわ火でふたをする。(2分間)そして火をとめる。できあがり!

調理のポイント

ジャガイモなどを入れた時、下がこげないようにまぜながらいためるとしいです。



スリランカは、海の近くの国なので魚などが、たくさんとれます。スリランカの面積は、6万6千平方kmです。人口は、約250万人です。スリランカでは、シンハラ語、タミル語、英語の3つの言葉があります。スリランカの食文化は、フォーク、スプーン、はし、では無く、手でたべるのが特徴です。

スリランカは海にかこまれていて、魚がたくさん取れます。なので私たちは、フィッシュカレーを選びました。実際に料理店に行ってカレーを食べました。フィッシュカレーはスープっぽくてサラサラだったけど、私たちが作ったら、トロトロになりました。でも、味はとてもおいしかったです。ぜひつくってみてください。

材料　(6人分)

魚(サワラ)	1000g
玉ねぎ	3個
トマト	6個
ニンニク	6片
レモン(汁)	2個
ココナッツミルク	1かん
塩	大　1杯
サラダ油	50ml
水	コップ4杯

カルダモンホール2個
クローブホール2個
カレーリーフ2枚

シナモンスティック(1cm)
ターメリックパウダー(大1)
チリパウダー　(少々)
パプリカパウダー(大1)
カレーパウダー(大2杯)

カルダモンホール
カレーリーフ
クローブホール、
カレーパウダー
パプリカパウダー
チリパウダー
ターメリックパウダー
シナモンスティック

(A)一口より大きめに切り水洗いをして、ペーパータオルなどで水気をふき取った後、両面に塩とターメリックをまぶしておく

(B)ニンニクは、皮をむき、つぶす。クローブ、カルダモンもそれぞれ軽くつぶしておく。シナモンスティックは砕いておく。

(C)玉ねぎは皮をむき、大きめに切る。
(D)トマトは、ヘタを取りサイの目に切る。

(1)鍋に火をかけ油を熱したら、CとBとカレーリーフを入れて炒める。
(2)Dのトマトを入れてさらに3分ほど炒める。

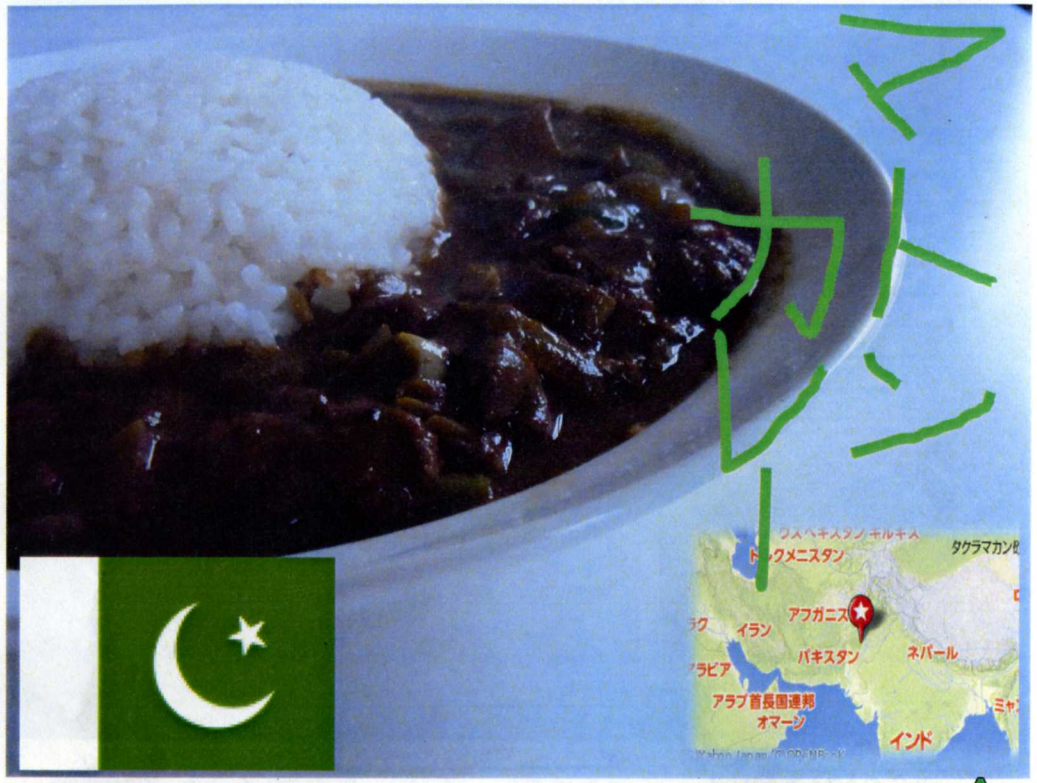
(3)さらにシナモンスティック、チリパウダー、パプリカパウダー、カレーパウダーまたはカレースパイスを入れて炒める。

(4)Aの魚を入れ両面を炒めたら、ココナッツミルクと水を入れ、弱火で煮込む。(アクを取る)
(5)沸騰してきたらレモンしぼりをかけて出来上がり

ポイント

☆ 魚がくずれないようにやさしく炒めてね。

☆ 水を入れわすれずに！



面積は八十万平方キロメートルです。人口は1億6090人です。言葉は、ウルドウ語、パンジャブ語、シンド語、パシュトウ語、英語、です。もとは（インド）（パキスタン）（バングラデシュ）で一国でしたが、インドとパキスタンに分かれ、1971年に、パキスタンとバングラデシュ、にわかれました。

パキスタンにカレーが、広まった理由は、インドの影響でした。このカレーの特徴は羊の肉（マトン）を使用していることです。色はこげ茶色です。味は、最初は辛くなくて、後から、辛くなりまってきます。スパイスの香りがとてもよいおいしいカレーです。

材料（4人分）

- □マトン肉（600g）
- □ガラムマサラ（大さじ1）
- □玉ねぎ　（1こ　）
- □クローブ粒（8本）
- □ピーマン（1こ）
- □シナモンスティック（1本）
- □サラダ油（大さじ1）

A

- □塩（大さじ3／2）
- □シナモンスティック（1本）
- □チリペッパー粉（大さじ1と2／3）
- □ナツメグ粉（小さじ2／3）
- □コリアンダー粉（大さじ1）
- □クミンシード粒（小さじ1）
- □クミン粉（大さじ1）
- □パプリカ粉（大さじ1・2／3）
- □ガラムマサラ（大さじ1）
- □クローブ粒（8本）

B

- □おろしにんにく（大さじ1）
- □おろししょうが（大さじ1）

シナモン　チリペッパー　ナツメグ
コリアンダー　クミン　パプリカ
ガラムマサラ　クローブ

(1) 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは短冊切りにします。

(2)〈A〉の材料を会わせペースじょうにします。

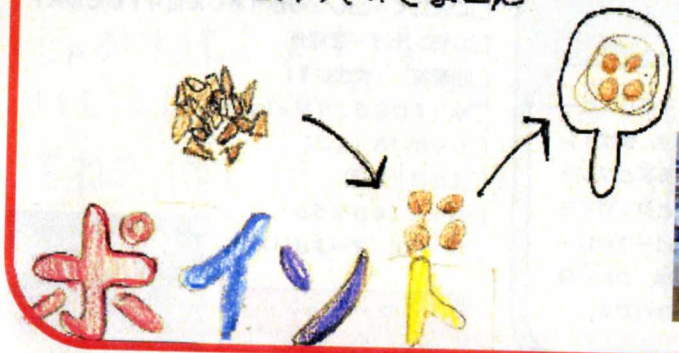
(3)〈B〉の材料のシナモンスティックは石突いておきます。他の〈B〉の材料と合わせて分量の水をひ量の水をひ量ずつ加えて混ぜておきます。

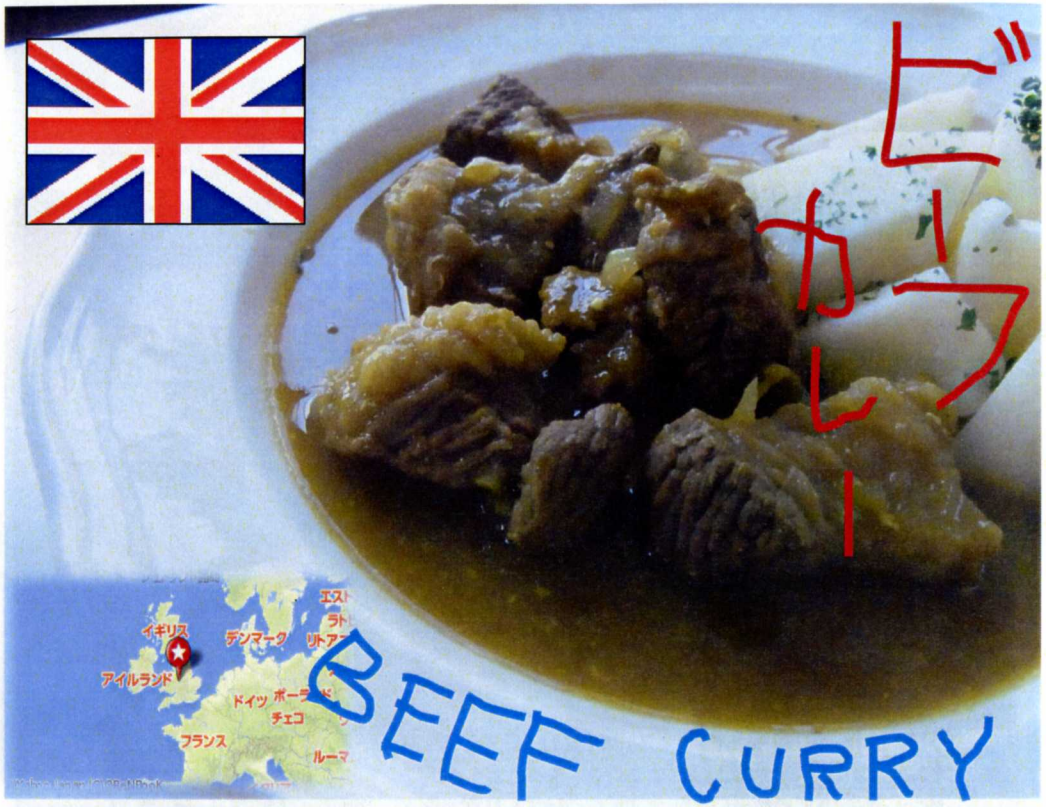
(4)ボールに挽肉を入れてねってねばり気を出し4cm直径ほどの団子にしてサラダ油を熱したフライパンでころがしながら丸い形に焼く

(5)〔4〕と(2)、(3)の残りの水、トマトピューレを入れて途中アクをとりながら20分ほど煮こみます。

(6)〔5〕に(1)の玉ネギを加え、やわらかくなったらピーマン、しょうがの順に入れる。そして10分こんこんで仕あがり

(4)の挽肉を丸い形に焼いてから、なべにいれる。
最初から肉を入れない
(3)の水は全部入れません





イギリスの本名は、実はグレードブリテンおよび北部アイルランド連合王国です。面積は、24万1752平方キロメートルです。人口は、5865万人です（1998年）です。言葉は英語で、喋ります。イギリスでは毎日、ジャガイモのフィッシュ・アンド・チップスを食べます。イギリスの伝統料理は、ローストビーフとヨークシャープディングです。

今回のイギリスカレーは、イギリスビーフカレーです。カレーの特徴は、まずインスタントコーヒーが入っている事とプレーンヨーグルトが入っている事とジャガイモで食べることです。なぜこのビーフカレーにしたかと言うとイギリスでは、カレーの中でもビーフカレーが人気だからです。

材料（4～6人分）

- □インスタントコーヒー・ドライパセリ（小さじ1）
- □リンゴ・バナナ（すりおろし1～2個）
- □牛肉（カレー用　400g～500g）
- □プレーンヨーグルト（80ml）
- □サラダ油（適量）
- □塩コショウ（少々）
- □水煮トマト（1～2かん）
- □にんにく・土しょうが（みじん切り1かたぶん）
- □レモン汁（1～2個分）
- □小麦粉　（大さじ1）
- □水（1000ミリリットル）
- □じゃがいも（4こ）
- □玉ねぎ（4個）
- □バター（40グラム）
- □ローリエ（2～3まい）

ターメリック
ホットカレーパウダー

煮込み鍋にバターを入れて中火にかけバターが溶け出せばそれぞれ玉ねぎ炒め色がつくまで炒める。他の(カレーベース)の材料を加え強火にし煮立てば火を弱めコの字形する。

フライパンにリンゴ・牛肉を熱しトマトをつぶしながら炒めて煮込み鍋に入れてかきまぜて柔らかくなるまで30分くらい煮込む。

ルウが柔らかくなればインスタントコーヒーを加えて味をととのえます。

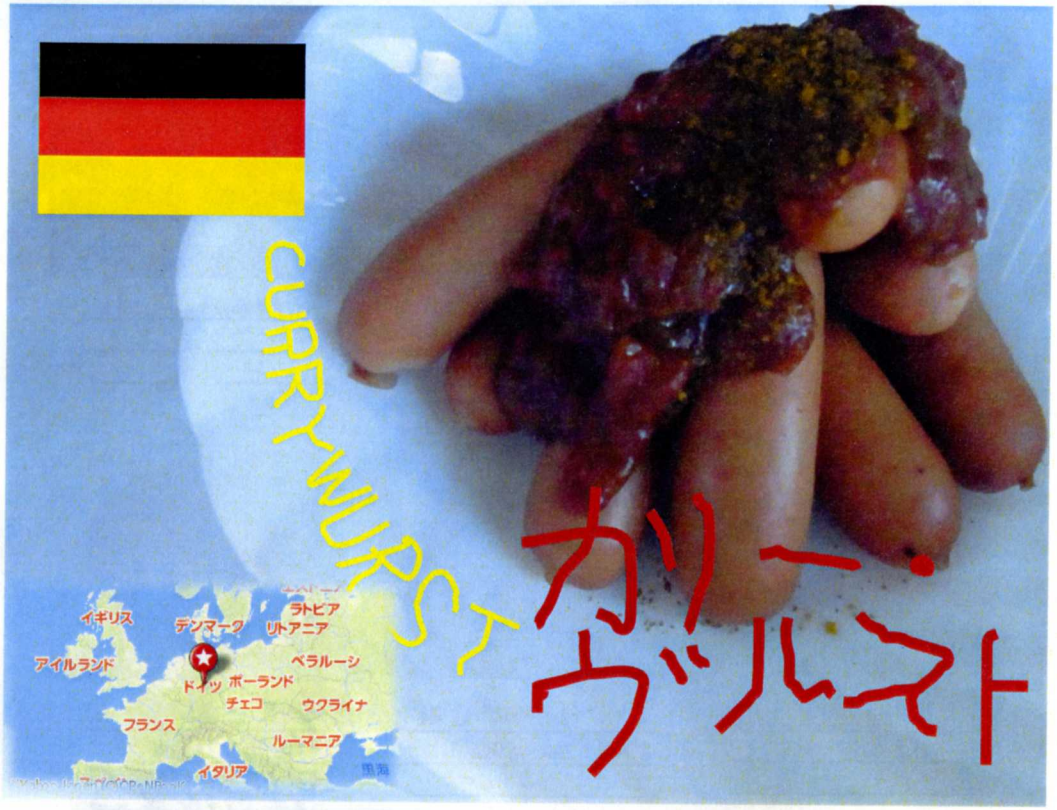
プレーンヨーグルトを入れます。

じゃがいもに切り込みを入れてゆでます。

最後に皿にじゃがいもを盛りつけ、その上にカレーを注ぎドライパセリを散らして完成です。

ポイント！

じゃがいもを皮ごと水あらいすること。
じゃがいもを火を弱目にしてゆでる。最後に、じゃがいもに竹ぐしがなめらかに通るぐらいまでゆでる。
玉ねぎはたてにうす切りにする



ドイツはソーセージが有名な国で、面積約３５万７４１４平方キロメートル。人口約８７５万人で、公用語は、ドイツ語です。あいさつは、ＧｕｔｅｎＴａｇと書いて、グーテン・タークとよみます。意味は、「こんにちは」です！カレー粉は、実はイギリスで生まれ、ドイツにつたわりました。それを生かした料理が、カリー・ヴルストです！ドイツは、第二次世界大戦後、１９４９年から東西の国に分かれていましたが、１９９０年にふたたび統一されました。それまで、二つの国を分けていた「ベルリンの壁」も、民衆によって壊されました。昔から「職人の国」として知られたドイツは、現在、世界有数の工業国です。ドイツには、いくつもお城があります。エルツ城は、敵に責められたことがなくとてもきれいなお城だそうです。

カリー・ヴルストは日本とは、全く違うカレーです！ご飯も使わないし、カレールウもつかわないカレーです！ご飯の代わりにソーセージを使ってカレールウの代わりに、ケチャプ中心のソースを使います。少しだけピリッとしますが、ソーセージのおいしさで、それほど辛くなりません。冷めないうちに食べてください！

材料（４人分）

ソーセージ（好きなだけ♪）
小玉ねぎ（半分）
オリーブオイル（大さじ２）
♦トマトピューレ（大さじ２）
♦ケチャップ（２５０ｇ　）
♦バルサミコ酢（大さじ３）
♦はちみつ（大さじ２）
♦しょう油（小さじ１）
◎カレーパウダー（大さじ２）
◎チリパウダー（小さじ１）

あれば…コリアンダーパウダー（少々）
ターメリック（少々）

カレーパウダー
チリパウダー
コリアンダーパウダー
ターメリック

(1)玉ねぎをみじんぎりにする。(おろしもか)

(2)調味料の◎を全部まぜる。

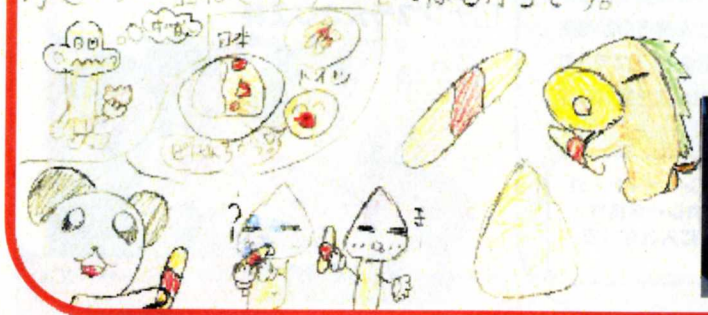
(3)◎をフライパンで香りがでるまで乾煎りする。乾煎り後の仕上げ用に別にとっておく。

(4)オリーブオイルで玉ねぎをいためる。玉ねぎがしんなりしたら乾煎した◎をいれる。

(5)弱火にしてを入れてこげに注意しながらよくねぜる。ブツブツとしてきたら火をとめソースがかじまで10時間置く。

(6)良く焼いたソーセージをかけて仕上げ用でにして取っておいた乾煎りスパイスをふれば完成！

調理ポイント　ポイントは、最後にスパイスをふりかけることで、スパイスの味もしてカリーの味になるので上にスパイスをかけるのがポイントです。
甘いカリーがいい人は玉ねぎをたくさんいためたほうがいいです。なぜというと、玉ねぎがすごく甘くなるからです。



タイは非常に熱い所。日本から南の方角へ約51万3000平方キロメートル。日本のおよそ1.4倍の約6000万人。タイ語で美味しいはアロイ!!果物はドリアン・ザボン・ラムヤイ・リンチー・ノイナーがよくとれます。タイは地域ごとに料理がちがいます。北部は蒸したもち米が主食。料理に塩を使うことが多く、辛くて塩味がきいて、酸っぱいのが特徴です。南部は魚介類が取れるので、魚の内臓を塩づけにして、発酵させた調味料などもあります。中部の料理は辛みが強く、甘みのあるココナッツミルクをたくさん使うのが特徴です。東北部は蒸したもち米が主食で、「プラーラー」という魚を塩漬けにして発酵させた調味料がよく使われます。

タイのレッドカレーは、ゲーン・ペット・ガイ・ノーマイと言います。このカレーの特ちょうは、こぶみかんの葉をカレーに入れないで、ご飯の上に飾ることです。

材料（5人分）

- □鶏肉　500グラム
- □タケノコ　200グラム
- □ココナッツミルク　2缶
- □レッドカレーペースト　2パック
- □パームシュガー　おおさじ1
- □こぶみかんの葉　2枚
- □スウィートバジル　適量
- □赤ピーマン　四分の一個
- □砂糖　大さじ5杯
- □ナンプラ大さじ2杯

レッドカレーペースト
（調合なし）

まず、カレーペーストを小さいぶつぶつがなくなるまでもめます。その間にパプリカを切ります。

そしてじゅくじゅくになった所でパプリカをいれ、肉を1カットこまかく10こずつ肉を入れます。

そして、肉を入れたらタワシ（ナイフ）でドバーといれずに、ひとにぎりできるくらいでいれます。

そして、カレーペーストをいためている間スウィートバジルをあらってキレイにします。

それで、スウィートバジルをあらい終わったら、次はごはんをあらってごはんをたきます。

そして、ごはんができたら、ごはんを皿に入れて、その上にカレーペーストを約一はいかけて完成

ポイント

① ココナッツミルクを使いきっても水をココナッツミルク缶に入れてもう1回使う。

② スウィートバジルとこぶみかんの葉を食べないでかざりつける所。

ベトナムは、ベトナム戦争から、復興した国です。面積は33万平方キロメートルです。おたまじゃくしに形が似ています。人口は、8737万人です。ベトナムでは、ベトナム語を話します。あいさつは、シンチャオ（こんにちは）です。ベトナムの味つけは地方によってちがい、北はやや塩辛く、中部は唐辛子で辛く南部は甘口です。ベトナム人は日本と同じで、一日三食です。宗教的なタブーはなく、一般的には、肉でも魚でも、何でも食べます。朝食は、おかゆ・うどん・おこわ・パンのいずれかを食べます。昼食は、うどんやごはん・野菜の煮物・魚や肉料理・スープ・漬物などです。夜食は昼と同じような物を食べます。

これは、ベトナムの、エチナウ・カリーです。このカリーには、カエル肉が入っていますが、ベトナム人はふだんこのカリーを食べます。今回はベトナムで有名な米で作った麺（フォー）と合わせて作ってみました。普段は米と食べるらしいのですが、フォーで食べるのもおいしいです。作ってみてください！

材料（4人分）

主材料
- □油（大さじ3）
- □玉ネギ（1個）
- □サツマイモ（300g）
- □人参　（1本）
- □水　（800ml）
- □ヌックマム（大さじ1）
- □塩　（少々）
- □ココナッツミルク（1カップ）
- □赤唐辛子　（1本）
- □万能ネギ　（3～4本）
- □香菜　（適量）
- □フォー　（4人分）

カエルの下味の材料
- □カエル肉　（3本）
- □レモングラス生（3本）
- □おろしにんにく（1片）
- □しょうが汁（小さじ）
- □カレー粉　（大さじ）
- □ヌックマム（大さじ）
- □砂糖　（小さじ1）
- □ターメリックパウダー（小さじ1）

ターメリックパウダー

※フォーは水につけて置く

カエル肉は下味の材料をもみつけて20分ほどおいておく。さつまいもと人参は皮をむいて1cmのあつさの輪切りにし、さつまいもは水にさらす。玉ねぎは1cmの幅のくし切り。

フライパンに油を熱してさつまいもと人参を炒め、色づいたら取り出して、取り出しておく。

※カエルはいったん

ふたたび、フライパンに油を熱してカエル肉を下の材料ごと入れて全体に火をとおしてつけるそして煮込みなべに移す。

水をフライパンに入れ、残ったうま味を一緒に煮込みなべに移さ煮たったら、アクをていねいにとりて中火で15分煮る。15分後、人参、さつまいもを加え、柔らかくなるまで中火で煮る。しばらくくらいしょうゆ、玉ねぎをくわえる。レモングラスも！

ココナッツミルクと赤とうがらしを入れ煮たてる。ヌックマムと塩少々で味を調える。

器にもって、万能ねぎを散らす。香菜もちぎってのせる。フォーの上にそえて完成！

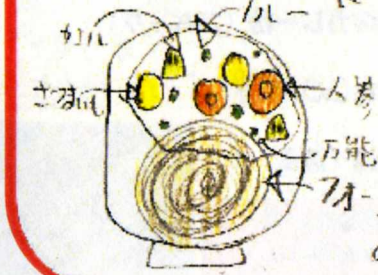
調理のポイント

その1 アクをよくとること！

その2 フォーは水につけて置いてからゆでること！

その3 レモングラスはかたいので食べないほうがいいこと！

三つを守っておいしく食べましょう！



おいしいです！

韓国は、辛い料理を好む国です。日本の左に位置していて韓国の首都はソウルです。韓国の面積は９９７２０平方Ｋｍです。韓国の人口は約５千万人です。言葉はハングルです。韓国ではスプーンとはしを使ってごはんを食べます。キムチで有名なとおり、辛い食べ物をよく食べます。韓国には辛い料理を好きな人がいっぱいいるので、すごく辛いラーメンもあります。そのラーメンを完食したらお金をくれるほど辛いそうです。でもなぜかすごく辛いカレーはありません。韓国の辛いカレーも日本の辛いカレーと同じぐらいの辛さです。カレーを作るときはカレールーを使わないでカレー粉を使います。

韓国カレーは野菜が多く入っていて日本の甘口カレーと味が似ています。特長は色が黄色っぽくて意外と辛くないことです。材料も意外と少なくてすごく作りやすいです。このカレーの名前はオットゥギカレーです。このカレーは辛くないので子供から大人までおいしく食べられます。「オットゥギカレー」は韓国でも人気なので安心して食べれます。ぜひ作って食べてみてください。

材料（五人分）

- □豚肉（二二九ｇ）
- □人参　（半分）
- □玉ネギ　（一個と九分の七）
- □ジャガイモ（一個と半分）
- □韓国のカレー粉（二パック）
- □水（六〇〇ｍｌ）
- □食用油（適量）

韓国のカレー粉
（調合はなし）

(1)
まずいためた豚肉を水に入れて火にかけます。イ他の材料もたっぷり入れるので水も多めに入れましょう。

(2)
豚肉を煮ていくことのように アクが出てきますのでていねいに アクを取りのぞきます

(3)
次に残りの材料を火の通りにくいものから入れていきます。まずジャガイモ次に人参、タマネギなど

(4)
ぐつぐつと弱火で煮ると、すでに火が通っている豚肉も中の方までしっかり柔らかくなります。

(5)子どもたちも食べられるようにカレー粉は、中からを使います。このようにカレー粉をたっぷり溶いておいて仕上げのだんかいで全部に入れます。

(6)
カレー粉がダマにならないようにしっかり混ぜます最後に十分たったら火を止めます。

カレー粉のポイント！

① カレー粉をとかす時に水を入れすぎない事。

② カレー粉がダマにならないようによくかきまぜる事。

オットゥギカレーに入れる材料について

① 材料はいためるのではなくなべに入れてから煮る。

材料（10人分）

A

（カレー粉）
- □コリアンダー（19g）
- □クミン（9g）
- □フェネグリーク（7g）
- □シナモン（4g）
- □カルダモン（4g）
- □ナツメ（3g）
- □クローブ（3g）
- □タイム（2g）
- □ターメリック（19g）
- □マスタード粒（6g）
- □ブラックペッパー（3g）
- □内藤唐辛子（10本）

B

（カレールウ）
- □カレー粉・スパイスを合わせて作ったA
- □無塩バター（125g）
- □八王子産にんにく（3片）
- □八王子産生姜（親指大1片）
- □八王子強力粉（250g）
- □チキンブイヨン・顆粒（40ml）
- □すりおろしりんご（1/2）
- □皇居堀江戸はちみつ（40g）

（オリジナルカレー）

□バター	（75g）
□東京×豚	（400g）
□八王子産玉ねぎ	（2こ）
□東京水	（2L）
□馬込三寸人参	（2本）
□大蔵大根	（1/2）
□金町こかぶ	（4こ）
□滝野川ごぼう	（1/2）
□伝統小松菜	（1束）
□新宿一本ねぎ	（1本）
□八王子産じゃがいも	（3こ）
□カレールウ・事前に作っておいたB	
□八王子産米	（10人分）
□生クリーム	（100ml）
□東京牛乳	（100ml）
□醤油、塩、ウスターソース	（適量）
□ローリエ	（4枚）
□チキンブイヨン・顆粒	（10g）

コリアンダー　クミン　フェネグリーク　シナモン
カルダモン　ナツメグ　クローブ　タイム
ターメリック　内藤とうがらし　ブラックペッパー
マスタード

（AとBの作り方）

★カレー粉A
①分量をきちんと量っておく
②フライパンにスパイスを入れ、焦がさないように注意しながら煎っていく。
③全体が混ざり、香りがたってきたらカレー粉のできあがり。

★カレールウB
①Aでつくったカレー粉をふくめた材料を用意する。
②にんにくは細かくみじん切り、りんごとしょうがはすっておく。
③熱したフライパンにバターを入れてとかす。
④そこへにんにくを入れ、香りがしてきたらカレー粉、しょうが、りんご、ブイヨン、はちみつ、強力粉と入れていく。
⑤全体がなじんでくるまで、力をいれながらねっていく。
⑥こがさないように火の加減に注意しながら全体がなじんでくるまでひたすら練り続ける。
⑦全体がまとめってきたらカレールウのできあがり。
⑧発泡スチロールや箱など、平たい容器に移し入れ、ラップをかけたら冷蔵庫へ。
⑨一週間ほど冷蔵庫で休ませ、スパイスの状態を落ち着かせてから使用すると、おいしいカレーになります。

（カレーライスの作り方）

★野菜の準備
①たまねぎは皮をむき、くし切り、じゃがいもは皮をむき、ひとくち大に切る。
②にんじん、かぶは水でよく洗い、だいこんは皮をむき、それぞれ乱切りする。
③ごぼうもよく洗い、包丁でそぐように皮をむき、乱切りする。
④小松菜はよく洗い、お湯でゆでる。

★他の材料の準備
①カレールウは溶かしやすいように包丁でけずり大きめのボールに入れておく。
②材料は全て量っておく。

★カレーの調理
①フライパンでバターを溶かす。
②豚肉を入れていためる。
③豚肉が白っぽくなったら、たまねぎを入れていためる。
④にんじん、だいこん、かぶ、ごぼうを入れてよくいためる。
⑤全体がいためったら、水を入れる。
⑥チキンブイヨン（顆粒）を入れて、ローリエを入れてにこむ。
⑦豚肉、野菜がやわらかくなったら火をとめる。
⑧煮込んだ汁を 200cc 位とり、カレールウのボールに入れてかき混ぜながらルウをやわらかくしてとかし、網でこしながら入れる。
⑨全部溶けたら火をつけてゆっくりかきまぜる。
⑩5分ほど煮込んだら、ウスターソースや塩、醤油、生クリーム、牛乳を加えて、好みの味に仕上げてできあがり！

ついに実現！カレーパーティー！

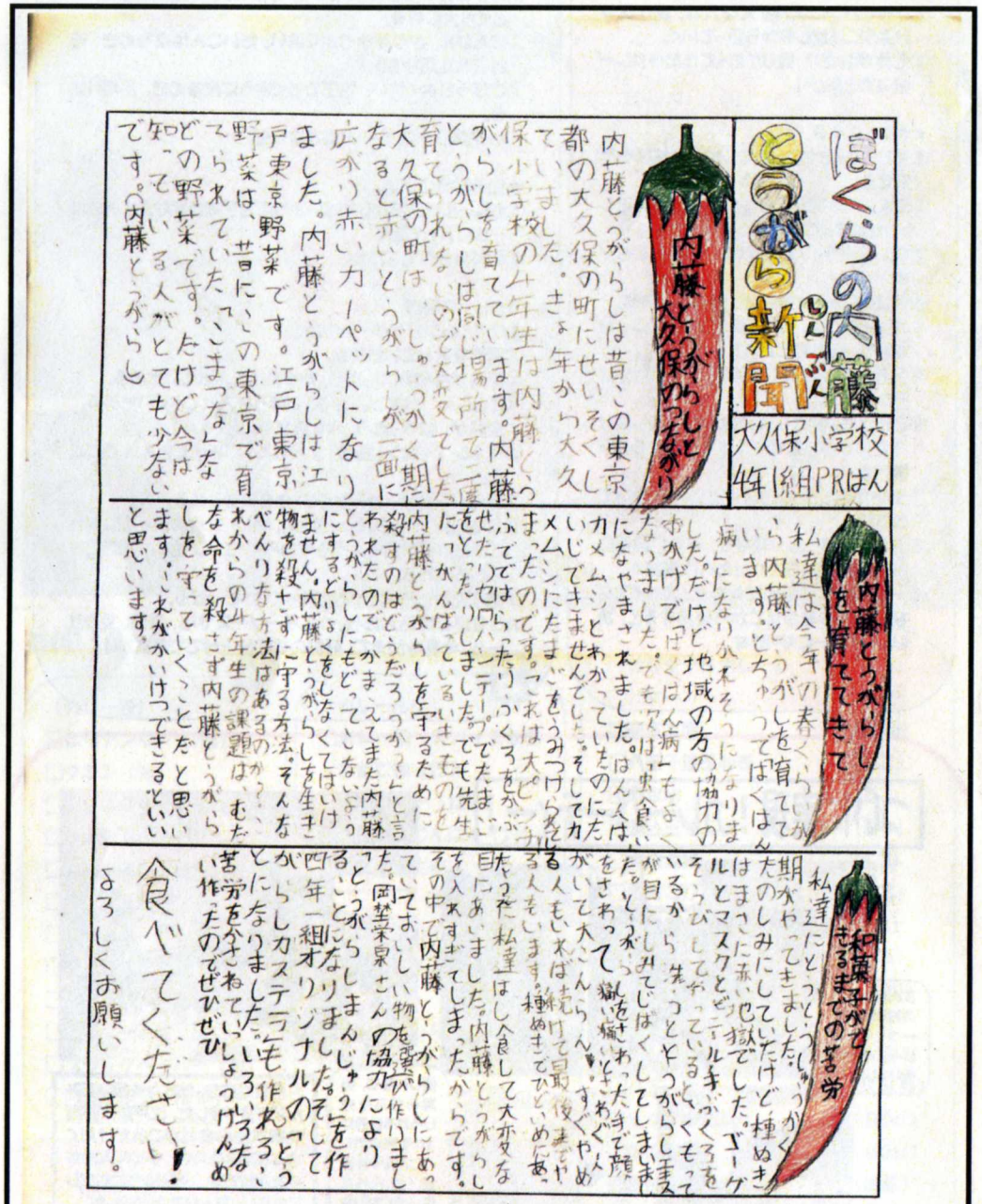
3人のシェフの指導でカレーづくり！カレールウから作りました！

優しい味で、野菜の甘みを感じられる世界に1つだけのカレーにみんな大満足！忘れられない味になりました。

お世話になった方々を招いてみんなで食べました。江戸東京野菜や東京産の食材がこれだけたくさん集まったのも、多くの人たちのおかげです。後日給食にもだしてもらい、みんなで食べました。
[H22・12・15 開催]

おまけ

私たちが育てた「内藤とうがらし」で初めてつくったお菓子を販売したときに、一緒に配布した新聞です。



おわりに

私たち4年1組は、日本の「江戸東京野菜カレー」の学習から、世界のカレーへと広げて学習してきました。このレシピ集のはじめにで少しスパイスのことについて紹介しましたが、ここで今回、主に使用したスパイスの紹介とその効果を紹介します。

スパイスの種類とその効果

★ターメリック〈うこん〉 → カレーの黄色い色のもと。(色)
【効】ダイエット、二日酔いなどに効く

★コリアンダー〈こずいし〉→レモンのような香り。(香)
【効】消化を助ける、痒みどめなど

★クローブ〈ちょうじ〉 →バニラのような香り。(香)
【効】老化防止、体を温める、消化機能促進

★シナモン〈けいひ〉 → 甘さをひきたてる。(香)
【効】発汗作用、風邪

★チリペッパー〈ばんしょう〉→刺激的な辛み。入れすぎ注意。(辛)
【効】食欲増進、ダイエット、咳止め

★カルダモン〈じょうずく〉→独特な香り。(香)
【効】消臭効果、腐るのを防ぐ、胃薬

★クミン〈ばきん〉 → 強い香りと苦みや渋みをつける。(香)(味)
【効】食欲増進、解毒作用、二日酔い、胃薬

★ナツメグ〈にくずく〉 → 甘い香りがする。(香)
【効】消臭効果、下痢止め

★ガラムマサラ → インド特有のスパイスミックス。(香)(味)
【効】いろいろはいってます。

★フェヌグリーク〈ころは〉→ クリーム色、苦みがあとからくる。(味)
【効】便秘、高血圧

★ペッパー〈こしょう〉 →爽やかな香りと強い辛みが特徴。(香)(辛)
【効】胃や腸の調子を整える、食欲増進

★パプリカ〈とうがらしの1つ〉→甘酸っぱい香り。(香)(辛)
【効】風邪、発汗作用

今回私たちがカレー作りで使用したスパイスの多くは、新宿の市原さんから分けて頂いたものです。唐辛子は4月に大田原の吉岡さんから分けて頂いた「内藤とうがらし」の苗を私たちが育て、使用しています。また、ターメリックは沖縄の大城さんから送って頂いた種ウコンを育てて収穫したものを使用しています。自分たちで育てたスパイスを使うと、おいしさは何倍にもふくらみました。みなさんもぜひ育ててみてください。

ちなみに…内藤唐辛子（チリペッパー）の生長の様子はこんな感じです。

苗の様子

花の様子

実の様子

うこん（ターメリック）だとこんな感じです。

種ウコン

ウコンの収穫

いかがでしたか。私たち4年1組は、内藤唐辛子やウコンを育てる活動から、和菓子づくり（大久保商店街にある地域の和菓子屋さん、岡埜栄泉とコラボ）、東京の伝統野菜、江戸東京野菜を使ったカレーライスづくり、そして、今回の世界9カ国のカレーづくりまで、いろいろと学習してきました。普段なんとも思わずに食べていたカレーに、こんなにも歴史や言い伝え、国による食材や食べ方、食文化の違いがあるとは思ってもいませんでした。みなさんはご存じでしたか？ご存じなかったですよね？だからこそ、この「花よりカレー！レシピ」を読んで、是非おいしいカレーを作って、食べて、世界を味わってほしいです。

カレーにはいくつものスパイスが必要です。そのスパイスで「香り」「色」「味」を作っています。スパイスがないとカレーはできないのです。たくさんのスパイスがあるから、いろんな味や香りや色のカレーがあるのです。

みなさんも是非、このレシピから工夫して自分の好みの味や香り、色の「オリジナルのカレー」を作ってみてください。おいしいカレーを作って一人でも多くの人が笑顔になってくれるとうれしいです。最後にこれまでたくさんのご協力、ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました！

○カレーの伝わり、世界のカレーについて教えてくれました。
（株）新宿中村屋　河野 奈美江 様 ・ 吉岡 修一 様

○カレー粉、カレールウ、カレーライス（日本）の作り方を教えてくれました。
（株）新宿中村屋　石崎 厳 シェフ・ 天野 健一 シェフ・ 金谷 将史 シェフ

○内藤唐辛子の苗をくださり、唐辛子のことを教えてくれました。
吉岡食品工業（株）　吉岡 博美 様

○スパイスの事を教えてくれたり、分けてくださったりしました。
（有）アグリフーズ　市原 弘茂 様

○江戸東京野菜について教えてくださいました。
江戸東京・伝統野菜研究家　大竹 道茂 様
野菜ソムリエ・江戸東京野菜料理研究家　酒井 文子 様

○内藤唐辛子で和菓子づくり（おまんじゅう）でお世話になりました。
岡埜栄泉　小川 美佐子 様

○調理の手助けや給食カレーの実現に力を貸してくれました。
新宿区立大久保小学校　鈴木 京子 栄養士

平成23年度　4年1組

兼元 由香利（担任）　伊藤 正雄（副担任）