

6月の給食献立より



- ・ドライカレー(麦ご飯)
- ・牛乳
- ・ゆでブロッコリー
- ・野菜スープ



カレー粉は、20~30 数種類のスパイスやハーブをミックスさせて作ることから、「スパイスとハーブの芸術品」と言われます。カレー粉に使われているスパイスやハーブは、植物の実・花・根・葉・木の皮などを乾燥させたもので、多くが海外から輸入されています。カレー粉には、食欲を刺激する香り（コリアンダー、シナモン、ナツメグ等）、もっと食べたくなる辛み（こしょう、とうがらし、しょうが等）、独特の色（ウコン、パプリカ、サフラン等）が組み合わさっています。

明治時代に入って、イギリス人が日本にカレー粉を伝えたことから、カレーが洋食として広がったと言われています。日本人にとってカレーは、外国からたくさん入ってきた新しいものの一つで、あこがれの文明開化の味だったようです。



ドライカレー(4人分)

豚ひき肉	80g
牛ひき肉	60g
水煮大豆	60g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
ピーマン	1/2個
レーズン	7粒程度
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ (にんにくの半分程度)
サラダ油	小さじ1
小麦粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2と1/3
ウスターソース	小さじ2
カレー粉	小さじ2と1/3
赤ぶどう酒	小さじ1
チキンコンソメ	1/2個
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々

ドライカレー(作り方)

- ① にんにく、しょうが、レーズンはみじん切り、その他の野菜と水煮大豆は荒みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れてよく炒め、ひき肉を加え、よくほぐしながら十分に炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、大豆、レーズンを加え、小麦粉を振り入れながら炒める。
- ④ 調味料を加えて、さらに炒め、ゆでたピーマンを加えて仕上げる。

※ ご飯にもパンにもよく合います。カレー粉の量で、辛さを調整してください。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会