

宇宙一おいしいカレーはつくれる？

# 調合師になろう

オリジナルのカレー粉を作って

キャンプ場でスパイスカレーを作ろう！

【自由研究の手引き】

# 本日の内容

① 説明

- ・自由研究のテーマについて
- ・実験の方法

② カレー粉のおはなし

③

SAMPLE

④ カレーを作ろう

⑤ 自由研究の応用について

# 注意事項

## 1, 消費期限について

各スパイスは全て半年以上の期限があるものを使用しています。(未開封時)  
ブレンド後は保護者の方の判断でご使用頂き、早めに使い切ってください。  
こちらでは一切責任を負えません。  
(一般的に1週間程度寝かせてからのほうが美味しくなると言われています。)

## 2,

自由  
保護

SAMPLE

うに

## 3, 妊娠(授乳)中・アレルギーについて

妊娠(授乳)中/アレルギーがある場合は事前にお知らせください。  
材料の確認をして頂き、参加・食用は保護者の方の判断でお願いしております。  
妊娠(授乳)中の食用は医師にご相談下さい。

## 4, 保管について

高温多湿を避け、冷暗所にて保管してください(冷蔵庫不可、冷凍可)  
カレー粉は完全に冷めるまで蓋を開けておいて下さい

## 【カレー粉について】



### カレー粉の正体

カレー

■ カ

■ 香

■ 風

# SAMPLE

プラス辛さの調節でチリペッパーを入れていきます。(基本の4種類)

その他好みのスパイスを入れることで深みや香りを出していきます。



### スパイスって何？

スパイスの定義・・・植物から採取されるもので、調理の際に香りや辛味

色を出

スパ

とし

スパ

使わ

# SAMPLE

大葉・山椒等もスパイスの定義に入ります。

スパイスの範囲はとても広く、定義は曖昧でどこまでがスパイスかは捉え方により異なります。



## 日本でカレー粉が 生まれたのはいつ？

1923年（大正12年）

現在

家庭

戦争

取り

戦後

作り続けました。

# SAMPLE

に

そして戦後5年、1950年には今の赤缶のカレー粉が誕生しています。

日本のカレー粉と言えば赤缶のカレー粉をイメージする方がほとんどだと思いますが、ほとんど変わらない形で親しまれています。



## スパイスの歴史

スパイスの発祥はインドのインダス文明と言われており、紀元前3000年前（約5000年前）から黒胡椒やクローブ等が使用されていたとされています。

古代

ピラ

ミイ

され

# SAMPLE

れ

夫が

中国では口の中の衛生状態を保つためにクローブを嚼む文化があったりと医学が誕生する前からスパイスによる薬理効果を利用していました。

スパイスは掘り下げていくと様々な歴史がありとても面白いので是非調べてみてください。

## 【使用するスパイスの紹介】

クミン



セリ科クミン属の一年草（種子）

香り：スパイシーな香り

注意事項

効果・効用

SAMPLE

貧血予防・老化防止  
ガスを抑える

コリアンダー



セリ科コエンドロ属（種子）  
パクチーの種子

頭痛（マイグレイブス）  
鎮痛効果  
片頭痛を和らげる  
強い抗酸化作用  
活性酸素を抑える

ーがある

重金属の  
（ス）

ターメリック



ショウガ科ウコン属（根茎）

カレー

香り：

効果・

SAMPLE

アンチエイジング効果  
肝機能の改善  
消化を助ける

ブラックペッパー



コショウ科コショウ属（果実）

な香り

を増やす

血圧・血糖・コレステ  
ロール値の改善

オールスパイス



フェヌグreek



フトモ

香り：

効果・効

SAMPLE

子)

香り

足す

免疫システムの保護  
強い抗菌・抗真菌  
防腐効果が高い

消化器系の不調改善  
スキンケア・育毛効果

シナモン



チリペッパー



クスノキ科ニッケイ属(樹皮)

ナス科唐辛子属 (果実)

香り：独特な甘い香り

香り：刺激のある香り

効果・効

SAMPLE

腸の粘膜  
が  
ましよう

ントロール

肌荒れ予防  
咳止め  
便秘解消

## 【調合してみよう】

自分だけのオリジナルカレー粉（30 g）を作ってみよう！  
（全部合わせて30 gになるように、自分の好みの配合を考えて作ろう）

必ず入れるスパイス	お好みで入れるスパイス
<h1>SAMPLE</h1>	
※各5～7g ※合わせて15～21gになるようにします	フェヌグリーク g ※合わせて9～15gになる様にします

使う器具	作り方
 <p>はかり</p> <h1>SAMPLE</h1> <p>木べら</p>	<p>① スパイスの配合を考えて調合する</p> <p>⑤ ラベルを貼る</p> <p>（完全に冷めるまで蓋は開けておく）</p>



# 【カレー粉の活用法】

カレー粉を使って色んな料理をおいしく変身させてみよう

## Step 1 何でも振りかけてみよう

唐揚げ・ポテサラ・ラーメン・ハンバーグ  
どんなおかずにも振りかけてみよう！  
+塩を入  
おいしい

## Step 2 ドレッシング作り

ドレッシング作り  
マヨネーズ・はちみつ・酢・油・カレー粉

SAMPLE

## Step 3 万

万能カレーソース  
・しょうが汁 小2  
・カレー粉 小2  
・ケチャップ 小2  
・ソース 小2  
・水 小1  
混ぜて色んなおかずにかけてみよう！

カレーナッツ  
① 醤油大1・みりん大1を煮立たせて  
ナッツ 150g を煮からめる  
② クッキングシートに出して冷まし、  
カレーを絡める

## Step 5 タ

タン  
・カ  
・ケ  
・ヨ  
・ニンニク・シヨワカ  
鶏肉に漬け込んで焼くだけでとてもおいしい  
タンドリーチキンが出来るよ。

SAMPLE

める  
味付け  
③ ご飯の上にトマトとレタス②と  
チーズをかけて出来上がり

## 【スパイスカレーを作ろう (4人分)】

基本のスパイスカレー (いつものカレー風)

材料 玉ねぎ 1個  
人参 1本  
ジャガイモ 2個



SAMPLE

作り方

- ④ 玉ねぎ(よく炒めて)・人参・ジャガイモの順に入れて塩コショウを入れる
- ⑤ ①を入れてしっかり炒め、全体に絡ませる。こげないようによく混ぜる。
- ⑥ ひたひたの水を加えて混ぜながら煮る
- ⑦ 火が通ってとろみが出たら塩コショウで味をつけて完成

バターチキンカレー (スパイスカレーの代表)

材料 玉ねぎ(みじん切り) 2個  
ニンニク・ショウガ 各小1  
油 大1  
生クリーム 大3



【A】

【B】

SAMPLE

作り方

- ② 鍋にニンニク・ショウガを入れて、玉ねぎをよく炒める
- ③ Bを入れてよく混ぜて、5分煮込む(ブレンダーで滑らかにしてもOK)
- ④ ①を全部入れてよく混ぜて20分煮込む
- ⑤ 生クリーム・はちみつ・バターを入れてよく混ぜて少し煮たら完成

サバトマトカレー (臭み無し!変わり種)

材料 サバ水煮缶 1缶  
トマト缶 1缶



SAMPLE

作り方

- ② サバ缶を加え、ほぐしながら炒めて、トマト缶1缶を入れてよく炒める
- ③ 味噌・みりん・醤油・カレー粉をいれて、塩コショウで味を整える
- ④ 汁気が無くなるまで中火でじっくり煮詰める

## カレー作りのコツは？

※ 玉ねぎはあめ色になるまで炒めると美味しさが増す。

※ スパイスカレーの味は塩で決まる。

※ 何か足りないときは塩を入れる。

## 【おわりに】

# SAMPLE

a k u b i

カレーは

無いかと

自分で作

料理への

を考えて

このまま

研究とな

※第一段

今年も

受賞報告

れた子は

a k u b i

お肌や心

不定期で

開催して

した。

かなか

、食や

由研究

る自由

) をく

ップも

