

献立：牛乳、カレーライス、にんじんサラダ



カレーライス

カレーは味と香りと辛さを楽しむ食べ物です。そのおいしさの秘密は香辛料(スパイス)です。カレーに使用される代表的な**スパイス**が12種類あります。

- ・**オールスパイス** シナモン、クローブ、ナツメグを合わせたような上品な香りとほろ苦さがある
- ・**カルダモン** わずかな苦みと清涼感のある強い香りが特徴
- ・**クミン** カレーの香りの特徴づけるスパイス。辛さと苦みがある
- ・**クローブ** 形が釘に似ていてバニラのような甘みがある
- ・**コショウ** 刺激が強く、辛みがある
- ・**コリアンダー** ほんのりと苦く、甘みを引き立てる
- ・**シナモン(ニッキ)** 甘い風味でスパイシーさをあわせ持ち、味全体に深みを持たせる
- ・**スターアニス(はっかく)** 甘い香りとかすかな渋味、苦みがある
- ・**ターメリック(うこん)** 鮮やかな黄色が特徴で、カレーの黄色のもと
- ・**唐辛子** 辛さをつけるのに使われる
- ・**フェンネル** やや青臭い風味で、ほのかな甘みと苦みがある
- ・**メース、ナツメグ** 甘い香りとほろ苦さが特徴

スパイスには食欲を出したり、消化を助けたり、塩分の取りすぎを防ぐ働きがあります。カレーの風味はこれらのスパイスが混ざり合って生まれています。

にんじんサラダ