

すーぷかれー

あつあつ
タイムス

第48号

足立区民のためのスープカレー情報

「スープカレー」ファン急増中!もっともっと食べてほしい!

「すーぷかれー あつあつタイムス」第48号です。
足立区の皆さんにスープカレーのおいしさ、楽しさを知っていただきたくて、またまたまたまた新たに作り直しました。暇つぶしにどうぞ。

今回は、「スープカレーのベジタブル」です。普段の食生活の中でどうしても野菜の摂取が不足してしまう方も多いのではないのでしょうか。また肉類が少し苦手な方など、そんな方にオススメなのが、スープカレー・ベジタブルです。使っている具材は野菜だけと至ってシンプル。でも全部で13種類のやさいを使っています。なす、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、おくら、ヤングコーン、ブロッコリー、しめじ、もやし、たまねぎ、さつまいも、きゃべつの前13種類。これだけとれば普段の野菜不足も解消できそうですし、ヘルシーな感じがしますよね。各野菜を煮たり、揚げたり、ふかしたりと野菜のうまみを逃がさないよう、また十分活かすように調理し、皿に盛り付け、スープをそそいでできあがり。野菜そのもののうまさを十分味わっていただけます。こちらの野菜にお好みのスープを選んでいただきます。酸味レッドスープで食べると、酸味レッドスープはトマトベース



のスープなので、14種類もの野菜を食していることになります。またとりやキーマ、フランクソーセージとセットでベジタブルを食べることもできるので肉と野菜を同時に楽しめ、がっつり食べることもできます。最近このベジタブル系のご注文が多いので、皆様あまり野菜をとる機会が少ないのかなと心配しております。にんじんやなすなど苦手な方もいらっしゃると思うので、そのときは苦手な野菜を抜いて調理することもできますので、ご注文の際、



写真はとり&ベジタブル。皿から溢れんばかりの具材が盛りだくさん。

お伝え下さい。またこの野菜が異常に好きだ、という場合はトッピングでご注文下さい。理由はわからないのですが、トッピングでじゃがいもを注文されるお客様が多いです。あとはヤングコーン。こちらは普段食べる機会があまりないですからね。最近野菜が不足していると思ったら、スープカレーで野菜の栄養を補給してくださいね。



●● スタッフのひとりごと ●●

どうものび太です。もうすぐオリンピックですね。日本は銀メダルが3つが予想みたいです。そういわれるとどの競技が強いつのはあまりイメージないですね。強いて言えばジャンプとフィギュア。あと上村愛子さんの競技。数年前はスピードスケートですか。ん〜、テンション下がってきた。でも一生懸命やってる姿が見たいので、

応援しますよ。でも当店で盛り上がってるのは自分だけみたいで、女性スタッフはあまり興味ないみたいです。競技自体がよくわからないようで、興味がわかないようです。最近のドラマみたいにイケメン男子がでてない興味ないんですかね。ドラマより全然面白いと思うのは私だけみたいです。作られたドラマより自然な人間の喜怒哀楽が感じられるスポーツの方がいいと思うんですけど。ええいこうなったら1人で楽しんでやる!がんばれニッポン!!!!

ヘルシースパイス ナツメグ その3編 講座

ナツメグは火を通すことによって、より香ばしくなるので基本的にナツメグを使うときは火を通す前に使うのが理想的です。また使いすぎると香りが強すぎて、刺激の強い香りになってしまうので、使用する量を注意してください。

お豆なマメ知識。 ~たくわんの巻~

沢庵和尚が考案したのが名前の由来とされていますが、沢庵和尚は江戸時代初期の人で、たくわんは平安時代から存在しています。ちなみに井ものやお弁当の付け合せにたくわんが備え付けられる事があるのですが、正式な作法で2切れ入れるのが正しいそうです。1切れは「人を斬る」、3切れは「身が斬れる」、4切れは「死」に通じ、5切れだとサービスしすぎることから、2切れとなったとされています。

この日何の日? 2月12日

- ブラジャーの日
- ペニシリンの日
- パンの日
- 豆腐の日

などなど

1913年のこの日ブラジャーの特許が取得されたそうです。さらには徳川家康が征夷大将軍になったのも1603年のこの日だそうです。400年前の江戸時代の話が、何故この時代にわかるのか不思議です。なんらかの文書なりで示されているのしようが、年号だけでなく、日付までわかってしまうのはすごいと思います。

<<編集者より>> いつもご愛読いただきありがとうございます。今週は朝青龍引退が話題でした。功労金1億ちょっと、今はハワイ、猪木が相談にのる、格闘技界参戦、モンゴル大統領になるなどなど。個人的にはもうええわい!と思いますが、格闘技界には絶好の話題になると思うし、相撲協会は辞めさせたものの次のネタづくりが大変だろうし、元朝青龍なしでも十分できることを見せないかとカッコ悪いですよ。がんばれ貴乃花!!!!!!

発行元: 東京スープカレー Cahaya
発行者: 草野 能史
住所: 東京都足立区一ツ家1-22-18
電話: 03-5831-8900
チャハヤブログはこちら
http://blog.livedoor.jp/soupcurry_cahaya