

すーぷかれー

あつあつ
タイムス 第51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51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、「スープカレーとサラダ」です。カレーのイメージはやっぱ辛いものですから、さっぱりしたものがほしくなります。一番合うのは冷たい水だとは思いますが、ここは栄養のバランスも考えてサラダとの相性はどうでしょう。簡単にいうと生野菜です。ここでバンラディッシュ出身の当店従業員の話。彼はお昼ご飯は自分で早起きして自作のカレーを持参してきます。肉系、魚系、野菜系などなどメインの具材に合わせて、スパイスの調合を変えるらしく、辛さもそのときその時によって違います。とうがらしの辛さやペッパー系の辛さなど微妙に変えているようです。自分も少しつまみ食いさせてもらうのですがどれもとてもおいしいのですが、とにかく辛い。そして、彼はカレーと一緒に必ずサラダを持参します。野菜を一口大にカットし、あとは好みのドレッシングをかけたというものです。彼は自分のカレー好きを知っていて、必ずおすそわけしてくれるのですが、必ずサラダ



もくれます。自分のイメージでサラダを先に食べて、後からカレーを食べていましたが、彼は一緒に食べます。カレーを飽きなく食べれるからだそうです。あとは辛さをほどよくおさえてくれる効果もあるようです。なるほど先にサラダを食べてしまうと、カレーが本当に辛かった場合、辛さを紛らすのが水しかなく、大量に水を飲んでしまいます。彼自信も辛いときは、そのカレーにサラダを混ぜ込んで食べています。辛さを和らげるために生野菜を活用するのはどうでしょう。当然、栄養的に身体にも良さ



平直はとりもベジタブル、皿から溢れんばかりの具材が盛りだくさん。



そうです。当店にご来店のときに試してみてください。先にサラダがでてきたからといって、食べてはいけません。スープカレーを楽しみながら、一緒に食べてみてください。カレーの辛さと野菜の甘みがマッチしてさらにおいしさを楽しめるかもかもしれません。カレーと生野菜を同時に食べてみる。新しい提案です。

●● スタッフのひとりごと ●●

どうものび太です。終わっちゃいましたね、オリンピック。結果は金メダルなしでしたが、皆さん一生懸命な姿を見せていただいたので感謝ですね。フィギュア女子には皆さん興味があるようで、メダルも期待できそうでしたしね。フィギュアスケートは男子も女子も3人出場して、3人とも入賞ですからね。スケート界は幼少期から

選手を育成していくプロジェクトが実を結んでいるみたいです。そう簡単には世界では勝てないということなのでしょうね。今回オリンピックはカーリングが終わった時点で自分の興味が尽きたのですが、最後の最後パシュートで銀を獲得してました。個人では惜しくもでしたが、団体競技で勝つあたり日本らしくてよかったです。皆が協力してさらに力を増すという去年のWBCにも似た感動がありました。今度熱くなるのはワールドカップですね。

お豆なマメ知識。 ～カナダの巻～

コロンブスによってアメリカ大陸が発見された後、現在のカナダのある大陸北部を最初に訪れたのはフランスの探検家で1525年にニューフランスと名づけました。その後、現住人イロコイ族に出会い、ここは難という地名と聞いたところ「ここは村だ(Canata)」と答えた為、それを地名と勘違いして、その辺をカナダと呼んだのが「カナダ」という国の名前の由来になっています。

ヘルシースパイス 講座 とうがらし その1

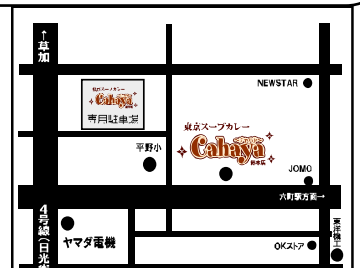
ダイエットとして効果的と言われるだけあって脂肪を燃やして発汗作用を引き起こし、それに加えて成人病の防止効果もありますので肥満を気にする人に適しています。刺激が強いので大量に摂取すると胃や腸の粘膜で炎症を起こす可能性があります。

この日何の日? 3月6日

- ガーナ独立記念日
- スポーツ新聞の日
- 世界一周記念日
- 弟の日

などなど

1946年日本初のスポーツ新聞「日刊スポーツ」が創刊したのがこの日だそうです。また1972年に新日本プロレスが旗揚げしたのもこの日です。



<編集後記>いつもご愛読ありがとうございます。3月になりました。本当に月日の経つのは早いですね。寒い言ったら今度は花粉症の心配ですからね。引き続き体調には十分ご注意ください。ね。

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