

# すーぷかかれー あつあつタイムス 第3号

足立区民のためのスープカレー情報

## 「スープカレー」って何？流行先取り！今のうちにチェック！

「すーぷかかれー あつあつタイムス」第3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、またまた新たに作ってしまいました。暇つぶしにどうぞ。

さて、今日のテーマは「スープカレー」って何？その3です。今回は簡単なスープカレーの作り方です。まず、基本となるスープを作ります。牛、豚、鳥の骨、ガラや、香味野菜、また昆布やかつおぶしなどでダシをとります。和風が好きな人には昆布、かつおダシなんかいいんじゃないですかね。おでんの汁でもスープカレーは作れますよ。基本となるスープが決まったら具材を決めます。なんでもいいんです。貴方がスープに入れたらおいしそう、とか大好物の食材を入れて食べる！これもスープカレーを楽しむ醍醐味ですからね。

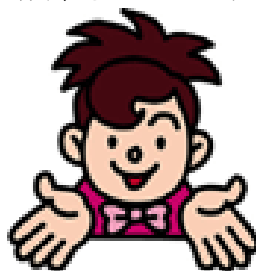
次に、具材を調理します。選んだ食材を焼く、煮る、蒸す、揚げる、そのままなど、食材を一番美味しく食べられるように調理します。例えば鳥肉なら、下味をつけてフライパンで焼いてもいいですし、または油で揚げてもおいしくなります。またスープと一緒に煮込む



という方法もあります。次にスープにスパイスを入れます。コリアンダーやクミン、ターメリックなど入れることによって、カレーの味がするようになります。元々、健康食を作ろうとして、スープに香辛料を入れたことがキッカケでスープカレーが生まれたので、スパイスを入れるのがポイントになります。ここまでできたら、あとはお皿に具材を盛り付け、そこにスープを注げば、完成となります。ライスと一緒に食べてください。食べ方は 前回ご案内したスプーンにライスを盛って、スープに浸して、食べる、でした。とまあ、ご家庭でもスープカレーは作れます。これから寒くなると、より一層恋しくなるスープカレー。まず一度食べてみましょう。



スープの中にあるのは、なんと「納豆」！でもこれが意外とおいしいんです。



### ●● スタッフのひとりごと ●●

またまたまたシェフののび太です。お前ばかりで他にスタッフいないじゃねえか！って言われそうですが、皆さんお忙しいようで・・・。こう見えてもわたくしサッカー好きでして、小学生の頃サッカー部に所属してまして、テレビ東京の「ダイヤモンドサッカー」もよく見てました。当時は全然サッカーなんて騒がれてなかつ

たんですけど、今は日本がワールドカップに出るようになったのだから、ここ数年で凄いい急展開ですよ。さてアジア予選真ん中の我が日本代表。点が取れないのは今に始まったことじゃないから、点を取られないように、1点を守りきるサッカーで頑張って、ワールドカップに連れてってほしいです。そのために応援しますよ！川平ジェイの熱いコメントが聞きたい！

### ヘルシースパイス 講座 その2 カルダモン編

セリ科の1年草で、葉っぱは独特の風味があるため好き嫌いが分かれますが、果実は乾燥させ、すりつぶすとオレンジのような香りを漂わせ、カレーなどのスパイスとして利用する香辛料・・・こりゃなんだー！そう！それがコリアンダーです。

### お豆なマメ知識。～ビールの飲み方の巻～

瓶、缶、樽とビールもいろいろな容器に入っていますが、中身は全部一緒。ビールをおいしく飲むには泡がポイント。例えば缶の場合、冷たいグラスに、30cm上からドボドボとグラス半分ぐらいまで注ぎ、2分程たって泡が引いたら、今度は優しくグラスの縁2cm下まで注ぎます。さらに1分置いたら、泡がこんもりになるまで注ぎます。頭の片隅に覚えておこう！

### この日何の日？ 10月28日

- 速記記念日
- 群馬県民の日
- にわとりの日



などなど

1972年のこの日、上野動物園にパンダのランランとカンカンが公開されました。よくクイズ番組で、パンダのしっぽは白か黒か？なんて問題がよく出ますけど、正解は・・・白ですよ！

<<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。早くも3回目を向かえ、勝手に発行していきながら、たくさんの人にもらっていただき感謝しております。あの給が皆様の風邪防止に役立っているのであれば幸いです。めっきり気候の方も秋めいてまいりました。まだ暖かい日があったり、急に寒かったりと、温度差も激しいので、皆様体調など崩さないようお気をつけください。

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](http://blog.livedoor.jp/soupcurry_cahaya)