

すーぷかれー あつあつタイムス 第7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！

「すーぷかれー あつあつタイムス」第7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。

さて、今日のテーマは「スープカレー」って何？その7です。
今回は「辛さ」の話。辛いのが苦手な人、辛いのが大好きで辛ければ辛いほどおいしい、と思われる方など、辛さの好みも人それぞれだと思います。カレー専門店チェーンでもトッピングや辛味の調整は一般的ですが、個人店や市販のルーカレーだと「甘口、中辛、大辛」という辛さレベルが標準化になっているように思います。スープカレーの辛さのレベルは店によってまちまちで、お店によって辛さのレベルの表示は全く違います。あるお店の辛味は5段階、またある店は10段階とお店によって色々あります。
1人で何回か通って、自分の好きな辛さを見つけてのものよし、また何人かで行って色々な辛さを頼んで、食べ比べてみるのもいいかも知れません。今まで辛いのが苦手と思っていた人でもスープカレーで食べると、意外と辛いのがおいしく思えることが多いように思います。辛いものって、その時は辛くて食べられないと思っていても、何日か経つとまた食べたくなくなってしま



う、なんて事ありませんか。私も以前は初めて食べたキムチが辛くて、しばらく食べませんでした。あるとき、あの辛さを思い出したくなって、食卓にでてきたとき恐々食べたら、おいしく食べられました。その時の体調や食べ合わせ的なものもあったと思いますが、今では好物の1つになっています。スープカレーを辛さを抑えてスープそのものの味を楽しむことも全然良いと思います。しかし、辛さを加えることでそのスープカレーが一層おいしくなることもあります。辛さがスープを引き立て、具材ともマッチし、いろいろな味が口の中を楽しませてくれます。よりおいしくスープカレーを楽しむために、いろいろな辛さに挑戦してもらいたいと思います。この辛さという定義はないですから、そのお店のスープの一番合う辛さを見つけるのも、楽しみ方のひとつになつかも知れません。



スパイシーな辛さがさらに食欲を増進！
たくさんの具材もペロリといけます。



●● スタッフのひとりごと ●●

どうも、のび太です。年の瀬も迫り、めっきり寒くなってきました。野球シーズンが終わったという話を前回しましたが、この時期になると盛んになるスポーツもありますね。先日、東京国際マラソンを見ました。私、長距離走が苦手です。小学生や中学時代にマラソン大会がありまして、散々な結果に終わっていました。

友達と一緒に走ろうぜ、とスタート前に話していて、何度裏切られたことか……。私が本気で遅いからなんですけどね。短距離はそうでもないですけど、長距離は息がもたなくなるんですよね。持久力が自分にはないので、42.195kmも走るマラソン選手を見てると凄いと思うのです。ちなみに「自分で自分を誉めてやりたい」という有森裕子選手の言葉が有名ですが、張本勲選手が3000本安打を達成したときにも同じ言葉を言ったそうです。

ヘルシースパイス 講座 その5 セイジ編

地中海北岸に自生するシソ科の多年生草本で、葉や花穂を使います。強い芳香性があり、肉の臭み消しに、またドレッシングにも使われます。ソーセイジは「ソー(肉)」と「セイジ」が合成語とされ、ソーセイジづくりには無くてはならない香辛料なのです。

お豆なマメ知識。 ~食べ合わせの巻~

コレとコレと一緒に食べると身体に良くない、とするものがあります。有名なものに「うなぎと梅干」がありますが、油っぽいうなぎと酸っぱい梅干を食べると、必要以上に食べ過ぎてしまうという理由からです。また「スイカと天ぷら」。スイカは夏場の食べ物ですが、夏バテで食が落ちてしまう時に、油っぽい天ぷらを食べた後に、冷たく水気の多いスイカを食べると消化不良になるので要注意という意味があるのです。

この日何の日？ 11月23日

- 勤労感謝の日
- 手袋の日
- 二の酉
- ふみの日



この日は祝日ですね。上記以外にもこの日は「外食の日」らしいですね。ご家族、恋人、友人などと美味しい食事を食べながら、楽しい休日をお過ごしくださいね。

<<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。今年も残り1ヶ月ですね。寒い時期の食べ物といえば、やっぱり鍋。いろんな具材も楽しめ、なんといっても温まりますよね。食べ終わった後、満腹感と身体も温まり、なぜだか幸せな気分になります。晩御飯が待ち遠しいですが、それまで飴でも舐めながら、当ニュースレターを今後もお楽しみください。

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
 チャハヤホームページはこちら
<http://www.cahaya.co.jp/>