

# すーぷかかれー あつあつタイムス 第8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8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また作りました。12月からは隔週で作成していきます！

さて、今日のテーマは「スープカレー」って何？その8です。  
今回は「カレー鍋とスープカレーの違いって、どこ？」という話。  
最近巷でよく耳にするカレー鍋。テレビのCMでも目にします。この寒い季節「お鍋」というキーワードは「あったかい」というイメージがあり、食欲をそそられます。作り方も簡単、余ったスープで雑炊やうどんにして最後に締める、さらに翌日にまた温めて食べちゃえ！と懐にもやさしいイメージです。私も食べてみましたが、おいしかったですね。私はなんでもおいしく食べられる傾向があるので、参考にはならないかもしれませんが、薄く伸ばしたルーカレーでお鍋の具材を楽しむ、といった感じでしょうか。私が食べたのは、和風テイストも加わってとてもおいしかったです。  
さてスープカレーとの違いは、カレー鍋にはスープカレー独特のスパイシーさが無いというところでしょうか。濃厚なスープに、煮込んだごろごろ具材をスープカレーは楽しめます。あ



ができることでしょうか。完成形が食卓にでてくるスープカレーに対して、具材がなくなったら後から追加できる場所がお鍋のいいところですからね。あくまでも個人的意見だとスープカレーのスープの濃厚さが自分は好きなので、カレー鍋では少し物足りなさを感じてしまいます。

カレーに使われる香辛料が健康に良い影響をもたらしているということは以前述べましたが、スープカレーでもカレー鍋でもスパイスをいろいろな食べ方で楽しむことは身体にはいいはず。皆様も是非カレー鍋と



スープカレーを食べ比べてみてはどうでしょう？好みもあるでしょうから、どちら美味しいかは十人十色、いろいろな感想があると思います。でもスープカレーのほうがおいしかった！という感想をもたれる方が多いことを、心から願っております。



これだけ食べればお腹もいっぱい！さらに身体の内から温まりますよ！

### ●● スタッフのひとりごと ●●

どうも、のび太です。私がスポーツ好きなのはわかっていただけだと思います。最近どうも運動不足のせいか、身体がなまっている気がします。工作上、何か重いものを運んだり、厨房内で細かいステップを刻んであれやこれやと調理しているの、筋力が落ちたとは思いませんが、よく考えると、いつも使っている筋肉は同じなんで

すよ。例えば調理用のお鍋は右腕で持つけど、左腕はあまり使わないから右側だけ肩がこったりとか・・・そこで仕事前にストレッチをやるようにしています。屈伸とかアキレス腱伸ばしとか自分が高校時代、部活に入る前にやっていた簡単な体操なんですけどね。特に肩が凝るので、肩回しと首回しは念入りにします。イチローとか暇なときは試合中でもストレッチしてますもんね。最近寒いから、身体を動かすとなら！身体が温まり 軽くなったような気がします

### ヘルシースパイス 講座 その6 ナツメグ編

ナツメグは独特の甘い香りが特徴で、肉の臭みをとる効果があり、肉料理に使われることが多いです。ひき肉と相性がよくハンバーグなど、下ごしらえ時に入れ、火を通すと良い香りを漂わせます。ナツメグには身体を暖める効果があり、体が冷えやすい冷え性の女性におすすめです。

### お豆なマメ知識。 ~ボジョレーヌーボーの巻~

11月の第3木曜日はボジョレーヌーボーの解禁日でしたね。本来はフランスのイベントですが、日本は日付変更線の関係で10時間ほど早く解禁になるということで流行しました。これをフランス以外でイベントにしているのは日本ぐらいで、ボジョレーの輸出量の半分以上が日本なんだそうです。ワインに含まれているポリフェノールは身体によい、と言われていますが、飲みすぎでは意味がないので注意しましょう！

### この日何の日？ 12月1日

- 映画の日
- 省エネルギーの日
- 世界エイズデー
- 鉄の記念日



12月最初のこの日は映画の日が有名ですね。私が若かった頃は割引で映画が見れたような・・・。今もあるのかな？あとこの日は「省エネ」を心掛けましょう。

<<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。クリスマスイルミネーションも真っ盛りになってきましたね。この時期によく耳にする曲が流れ始め、クリスマス気分を一層高まってきます。大人も子供もワクワクするこの時期。でもまだ1ヶ月ありますから、まずは飴でも舐めて、高まる気分を落ち着けて、1日1日を過ごしていきましょう。

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/>