

## 「デザイナーズフーズプログラムから見る、スープカレー分析」

～スープカレーに隠されている、スゴいしかけ～

さて、今からお話しする内容は、健康的に活力溢れる日常を過ごす為のスープカレー活用法です。

そのためには、当店(東京スープカレーCahaya総本店)の根本となるスープとスパイスがどのような科学的・医学的根拠を持って作られているのか、理解する必要があります。

何でも、そうですが、内容を知ることができれば、当然、安心して食物を摂取することができます。

もっといえば、大切な人との食事の時間において、会話、空間、サービス充実が心も満たしてくれ、

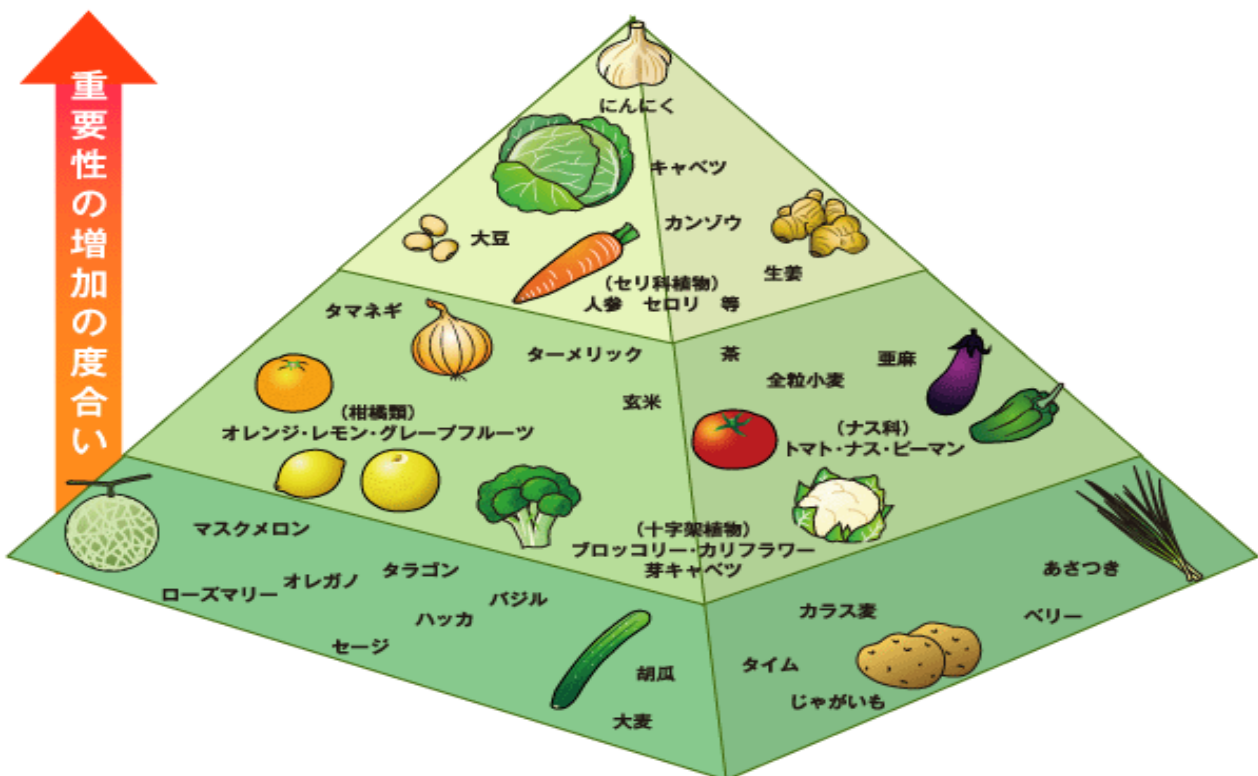
心身共に、元気で活力溢れる日常を過ごすことができます。

ですから、食事において直接体内に吸収する食物の内容を知ることが、快適な幸せな時間を創るための、とても重要な情報です。

さて、それでは、当店のスープカレーはどんな根拠をもってつくられているのでしょうか？

まずは、次のピラミッド・プログラムをご覧ください。

### デザイナーズフーズ・プログラム



これは、世界的権威のある「デザイナーフーズプログラム」といいます。

日本よりも、ひと足早くガン死亡者の増加が深刻化していたアメリカでは、食べ物と健康の研究が進んでおり、1990年アメリカの国立がん研究所で「デザイナーフーズ計画」が発表されました。

この計画では、長年の疫学的研究データに基づいたがん予防に効果のある食品(主に野菜や果物)をピラミッドの表にまとめています。

このピラミッドに記載されている食べ物が「デザイナーフーズ」と言われるものです。

ピラミッドの上に行けば行くほど、抗酸化作用や癌の抑制効果が高い食物と定義しています。

ピラミッドの頂点、王様は「にんにく」が君臨しています。

たとえば、トップに位置するにんにくには、イオン化合物、大豆にはイソフラボンなど、これらの食品の多くに、抗酸化作用のある成分が含まれています。この成分が、活性酸素などによるDNA(遺伝子)の損傷を防いでがんを抑制することが明らかになっているのです。

実は、当店のスープは、豚骨・牛骨・鶏ガラで出汁をとるだけではなく、トマト、大量のにんにくとしょうがとたまねぎを刻む・炒めるという調理した後、出汁とブレンドさせています。(具体的な分量は企業秘密の為ここでは公開できません)

また、オレガノ・セージ・タイム・ローズマリー・バジル・ハッカなどはスープとは別に調理するオリジナルスパイスの中にすべて含まれています。

このスパイス達は、スープに大量のにんにく・たまねぎを使っているのに、ニンニク臭が強くないスープをつくりだすのに一役買っています。つまり、当店の23種類のスパイスの芳香性がそれを隠すという、体内健康効果以外にも、食事をする方へマナー効果の役割も果たしています。

さらに、当店のスープカレーを召し上がったことがある方ならば、ご存知のことと思いますが、ほとんどのメニュー

メニューに、にんじん・なす・キャベツがほぼ原型のまま量も豊富に入っています。

なぜ、それらの野菜をほとんどのメニューにいれるのかというと、上記のデザイナーズフーズプログラムの上位にランキングされている食材だからです。

下記は、当店のメニューの一部の写真です。

ここに掲載した、すべてのメニューに、にんじん・なす・キャベツが彩られているのがおわかり頂けます。

さらに、ベジダブルメニューには、デザイナープログラムにあるじゃがいも・ブロッコリー・大豆系のもやしなどもあわせており、いかに、世界的権威のあるデザイナーフーズプログラムを意識してメニュー構成しているのかも理解できると思います。



**スープカレー・とり**



**スープカレー・とり&ベジダブル**



**スープカレー・13種のベジダブル**



**スープカレー・豚の角煮**

## 「医食同源」とは、中国から伝承の言葉ではない。

ところで、「医食同源」という語は、古代中国で生まれた言葉ではないことはご存知ですか？

実は、1972年に医学博士の新居裕久氏が、人間が健康を維持したり、病気から快復するために、薬と食品が同様な効果を持つことを意味した中国からの伝承の言葉、類似語の「薬食同源」を言い換えた言葉とされています。

病気になった人を治すために薬を処方する近代医学的な思想に対し、病気になる前の「未病」の段階で普段普通に食べているものが大事であり、かつ疾病の予防になるという思想のことです。

実は、「飽食」といわれる現代において、単に身体に良いと思いきみ、食物の相関性や論理性がない間違っただ「医食同源」を試みている人が多く、結果的に偏食となり、健康とは単なる自己満足で、他人から見た風貌には、みずみずしさがなく、むしろ、「しわが増えた」「なんか老けた」と思われるなど、本末転倒な印象を抱かれるなど、本人の願望とは裏腹にイメージダウンを招いている人も多いようです。

そこで、内面的にも外見的にも「活力溢れる健康」を実現するために、当店のスープカレーは医学的に公表されているプログラムを元に、コラーゲンが豊富な豚骨・牛骨・鶏ガラを長時間煮込んだスープと合わせた調理を徹底しています。しかし、いくら健康によくても、味が悪くは、継続的に食べて頂くことができません。まして、飲食店です。「良薬口に苦し」は意味がないので、各食物の栄養素と味を壊さないように、蒸す・炒める・揚げるなどそれぞれ食材ごとに、各々に合った一次調理をした上で、ご注文を頂いてから一品ずつ小鍋で総仕上げをするという「火加減」に対するこだわりもあります。

東京スープカレーCahaya総本店  
シェフ 草野能史

追伸

かつて、スープカレー店を創業するにあたり、ご来店頂けるお客様の役に立ちたいとの想いから、独学でスパイスの事、医学的プログラムの事を学びました。私は、医師ではなく、調理人ですが、扱う食材が持つパワーはなんら変わりません。ですから、意識して、せめて、週一回は継続的にこのプログラムを体験しに来て頂きたいと思っております。