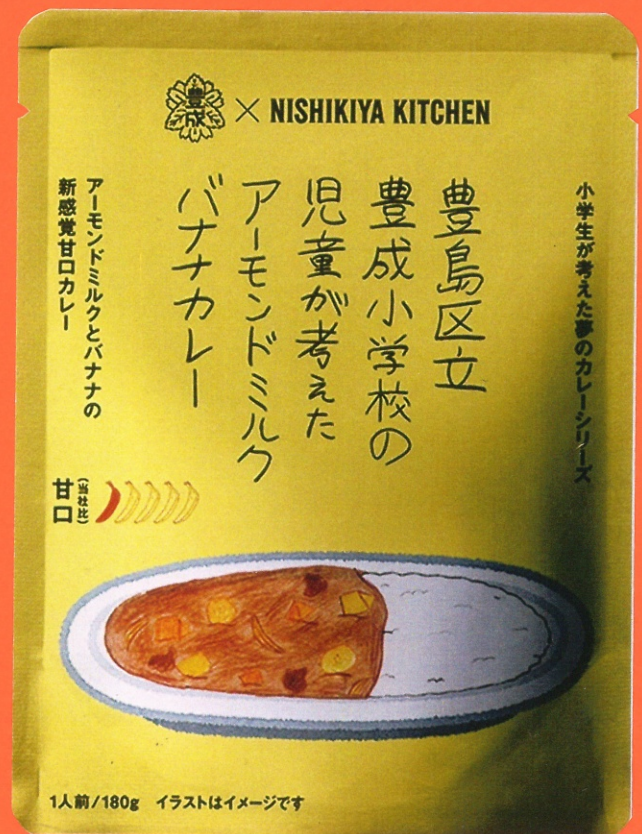


# カレーなる 大研究



貞静学園中学校  
1年1組 長崎大晴

「カレーライス」とは

野菜や肉を煮込んで

香辛料で風味をつけ

炊いたお米にかけたものである

これが、うまい。

# 目次

章	内容	ページ
	はじめに	1・2
一皿	カレー 「カレー」とは? 「カレー」は日本の国民食 世界中で「カレー」が大人気	3 4 5
二皿	カレーの世界史 世界史	6~8
三皿	スパイス 「スパイス」とは? カレーによく使われるスパイス スパイスカレーを作ってみよう	9 10・11 12
四皿	カレーの日本史 江戸後期 明治 大正・昭和初期 昭和戦後 平成 今	13~15 16~19 20・21 22・23 24~26 27

章	内 容	ページ
五皿	カレーライス タマネギ、ニンジン、ジャガイモ お肉 お米 「カレー物価指数」	28 29・30 31~34 35
六皿	カレーのおいしさと辛さ カレーがおいしい理由 カレーはなぜ辛い？ カレーには牛乳が合う	36 37 38
七皿	レトルトカレー 世界初の「レトルトカレー」は日本発 「ハウス食品」工場見学 「ニシキヤキッチン」(にしき食品)工場見学	39 40~42 43・44
八皿	防災 日本は地震多発国 9月1日は「防災の日」 (*資料1) 「震災遺構仙台市立荒浜小学校」 (*資料2) 食べながら備える「ローリングストック」 レトルトカレーの可能性は∞	45 46 47 48 49
	おわりに	50

\*参考文献

はじめに

## はじめに

ぼくが豊島区立豊成小学校の5年生のとき、授業の一環で「カレープロジェクト」が始まりました。レトルト食品専門メーカーである「にしき食品」といっしょに、レトルトカレーをイチからつくるという夢のような企画です。「にしき食品」の営業本部長の菊池洋一さん、商品企画課次長の佐藤瑠恵さん、販売企画部主任の後藤和也さんの3人が先生となって教室で授業をしてくださり、レトルトカレーの商品化に向けて、企画、味決定、パッケージデザイン、価格設定等、商品作りの一連の流れに携わらせていただきました。

ぼくは給食のカレーが大好きで、ものづくりにも興味があったため、「カレープロジェクト」の授業が毎回楽しみでしかたありませんでした。自分たちが考えたカレーを実際に形にしていく過程の中で、いろいろ試行錯誤しながらも、たくさんの学びがありました。そして、約一年間かけて自分たちのつくったレトルトカレーが出来上がり、「無印良品」のお店に並んでいるのを見たときは本当に感激しました。「にしき食品」の方々のおかげで、ぼくたちは大変貴重な体験をすることができたのです。

その後、さらにカレーについて興味を持っていくうちに、特に次の3つのことを調べたいと思うようになりました。

- 1、インドのカレーが、どのような歴史を経て世界に広まっていったのか。
- 2、カレーが、どのように日本の国民食になっていったのか。
- 3、レトルトカレーの優れているところを詳しく調べたい。

今回は、この3つを中心に「カレー」について様々な面から考えていきます。

【 調べる方法 】 図書館やインターネットを活用し、参考文献を探して調べるとともに、工場見学に行く等、実際に自分の目で見たり足を運んだりして調べることも重視する。

【 使用する字体 】 ユニバーサルデザインである「UDデジタル教科書体」

### ユニバーサルデザイン」とは？

年齢や性別、文化の違い、障がいの有無などに関わらず、誰でも使いやすいように考えられた製品や建物のデザインのこと。「Universal Design」の頭文字を取って、UDと表すこともある。

## 「カレープロジェクト」

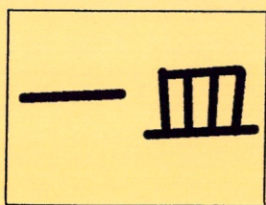
年度 月	内容
2022年度	「良品計画」(当時、本社:豊島区)によるSDGsに関する授業が行われる。テーマ:水、防災、フードロス(リサイクル)
9月	「無印良品」のカレーを製造している「にしき食品」(本社:宮城県岩沼市)の菊池会長のSDGs講演会で、「カレーのメニューを考えてくれませんか」と提案がある。
12月	5・6年生全員でカレーのメニューをイラスト付きで考える。
3月	100を超えるアイデアの中から、「学校のカレー」と「アーモンドミルクバナナカレー」の2つが選ばれる。「にしき食品」の営業本部長の菊池洋一さんから連絡があり、正式にカレープロジェクトが開始される。
2023年度	カレープロジェクトの授業開始。(半年以上、計6回) 試食会が3回実施され、積極的に意見を出し合う。 キャッチコピー、パッケージデザイン、価格も話し合って決定する。
秋	カレー完成
冬	販売開始 *2024年8月現在完売

豊島区立  
豊成小学校の  
学校のカレー



豊島区立  
豊成小学校の  
児童が考えた  
アーモンドミルク  
バナナカレー





カレー



## 「カレー」とは？

### 「カレー」という名前の由来は？

「カレー (curry)」の語源には、いくつかの説があります。

- ・南インドのタミル語で「ソース」や「煮込み」、各種スパイスで具材を煮込んだ汁状のものを意味する「カリ (kari)」という言葉から転じ、イギリスで料理の名前となった。
- ・ヒンドゥー語で「香り高いもの」や「おいしいもの」を意味する「ターカリー (Turcarri)」という言葉から「ターリ (Turri)」に転じ、英名となった。など

➡ インドを中心とした熱帯、亜熱帯地方での香辛料 (スパイス) を使った料理を総称して、英語で「カレー (curry)」と呼ぶようになりました。

### 「カレー」とはどのような料理？

「カレー」という料理にはっきりとした決まりはありませんが、「カレー」と呼ばれる料理には必ず香辛料 (スパイス) が使われています。

スパイスが原産地から世界に広まる過程でカレーも伝わり、それぞれの地域に合った料理に進化していきました。世界中には多種多様なカレー料理があり、同じ国の中でも地域によってカレーは異なります。

インドのカレーは、東西南北の4つの地域でそれぞれの特徴があります。インドは地域によって、気温が50℃を超える砂漠もあれば、マイナス30℃まで下がる山岳地帯もあるため、気候が異なり収穫できる作物や主食も違います。そして、信仰している宗教も異なるため、いろいろな種類のカレーがあるのです。



面積: 日本の約9倍  
人口: 約14億5千万人  
(世界第一位)  
首都: ニューデリー  
言語: ヒンディー語、  
英語  
宗教: ヒンドゥー教徒  
が多い



### 「アーユル・ヴェーダ」

インドに古くから伝わる伝統医学で、アーユルは「生命」、ヴェーダは「知識」を意味する言葉。日々の食事は薬と同じであり、気を付けて食べていけば病気を予防できるという考え方。

インドの家庭では、気候や家族の体調に合わせて、食材やスパイスの組み合わせを工夫してカレーを作ります。

## 「カレー」は日本の国民食

全日本カレー工業協同組合と日本缶詰びん詰レトルト食品協会が公表している統計から計算すると、日本人は一年に約79回カレーを食べています。つまり、週に1回以上は何らかの形でカレーを食べていることになります。ただし、これは総人口から計算した結果なので、生まれたばかりの赤ちゃんからお年寄りまでの平均の結果になります。そのため、もっと高い頻度でカレーを食べていると考えられます。

「カレー粉」、「カレールウ」、「レトルトカレー」の生産量から、1人あたりの「年間喫食皿数」を推計すると、次のようになります。

1年間で食べられるカレーの皿数	÷	日本の総人口	=	1人あたりの年間喫食皿数
100.4億食	÷	1.27億人	=	79.1回

\*生産量は2016年度のデータによる。日本の総人口は、2015年の国勢調査による。

### 世界で日本の「カレー」が1位に

伝統的な料理に関する体験型旅行サイト「Taste Atlas (テイスト アトラス)」は、「Best Traditional Food in the World (世界最高の伝統料理)」のトップ100を発表しました。2022年のランキングでは、日本の「カレー」が1位に輝きました。(「Curry」ではなく「Kare」と表記。カツカレー、スープカレー、カレーうどん、カレーパンなど、カレー全般を含む。)

1位	カレー(全般)	47位	餃子
21位	豚骨ラーメン	54位	焼きうどん
30位	カツ丼	56位	エビフライ
43位	カレーライス	67位	牛丼
44位	醤油ラーメン	83位	味噌ラーメン
46位	サーモンの握り寿司	85位	塩ラーメン

### 「カレー」は洋食？ 和食？

上野にある国立科学博物館で開催された「和食」という展覧会に行ったとき、「これって和食？」というコーナーがありました。カレーは和食？ ラーメンは？ オムライスは？ など、改めて和食とは何かを考えさせられました。時代とともに和食の定義も変化していますが、ぼくはカレーは和食だと思います。もともとはインドの食べ物でしたが、イギリスを経由して日本に伝わり、日本で多様な形になって浸透していったので、和食といえると思いました。

# 世界中で「カレー」が大人気

日本以外の国からもカレーが6種類もランクインしました。世界中で大人気です。

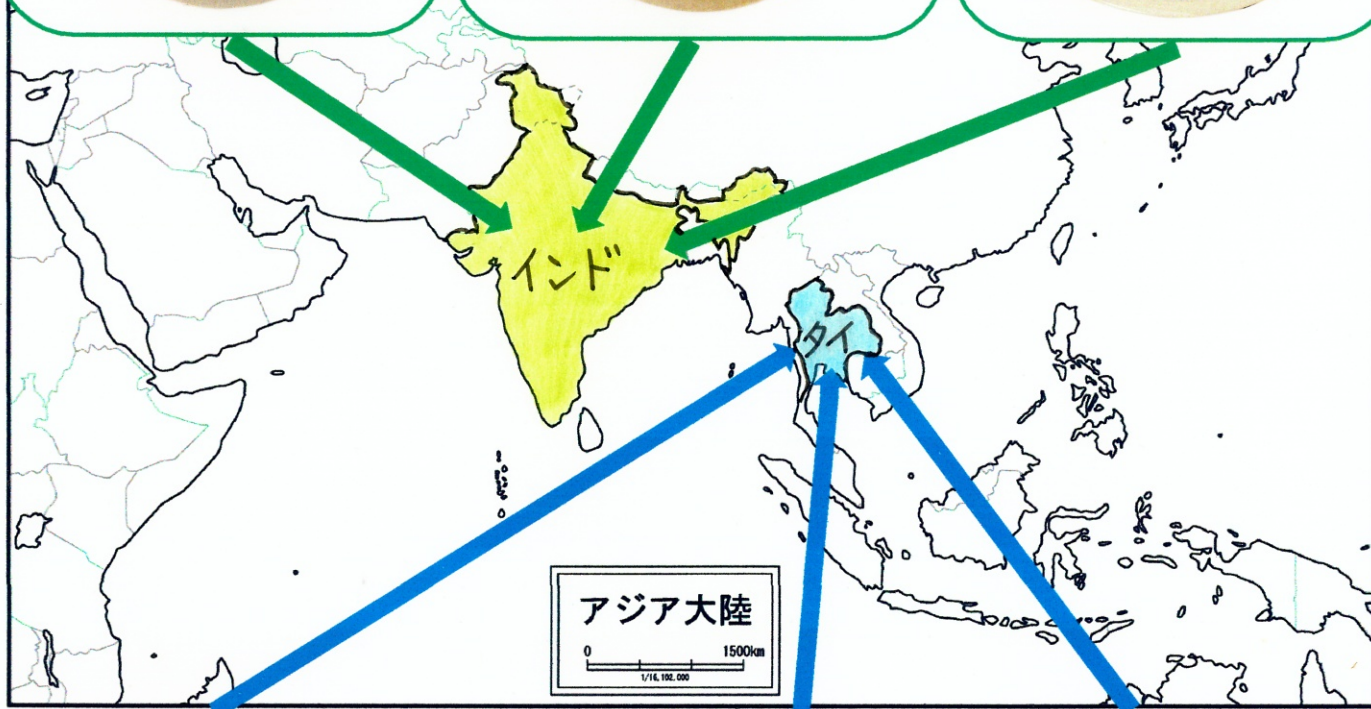
28位 シャヒパニール  
(トマト・チーズ)



53位 バターチキンカレー  
(バター・鶏肉)



55位 コルマ  
(ヨーグルト・ナッツ)



6位 パネンカレー  
(ココナッツミルク・ピーナッツ)



40位 マッサマンカレー  
(ココナッツミルク・鶏肉)



73位 グリーンカレー  
(青唐辛子・ココナッツミルク)



本場のカレーを食べに行くのは大変、作るのも手間ですが、レトルトカレーを利用すれば手軽に味わうことができます。

「ヤマモリ」のタイカレーシリーズは電子レンジで温められます。→



二皿

# カレーの世界史

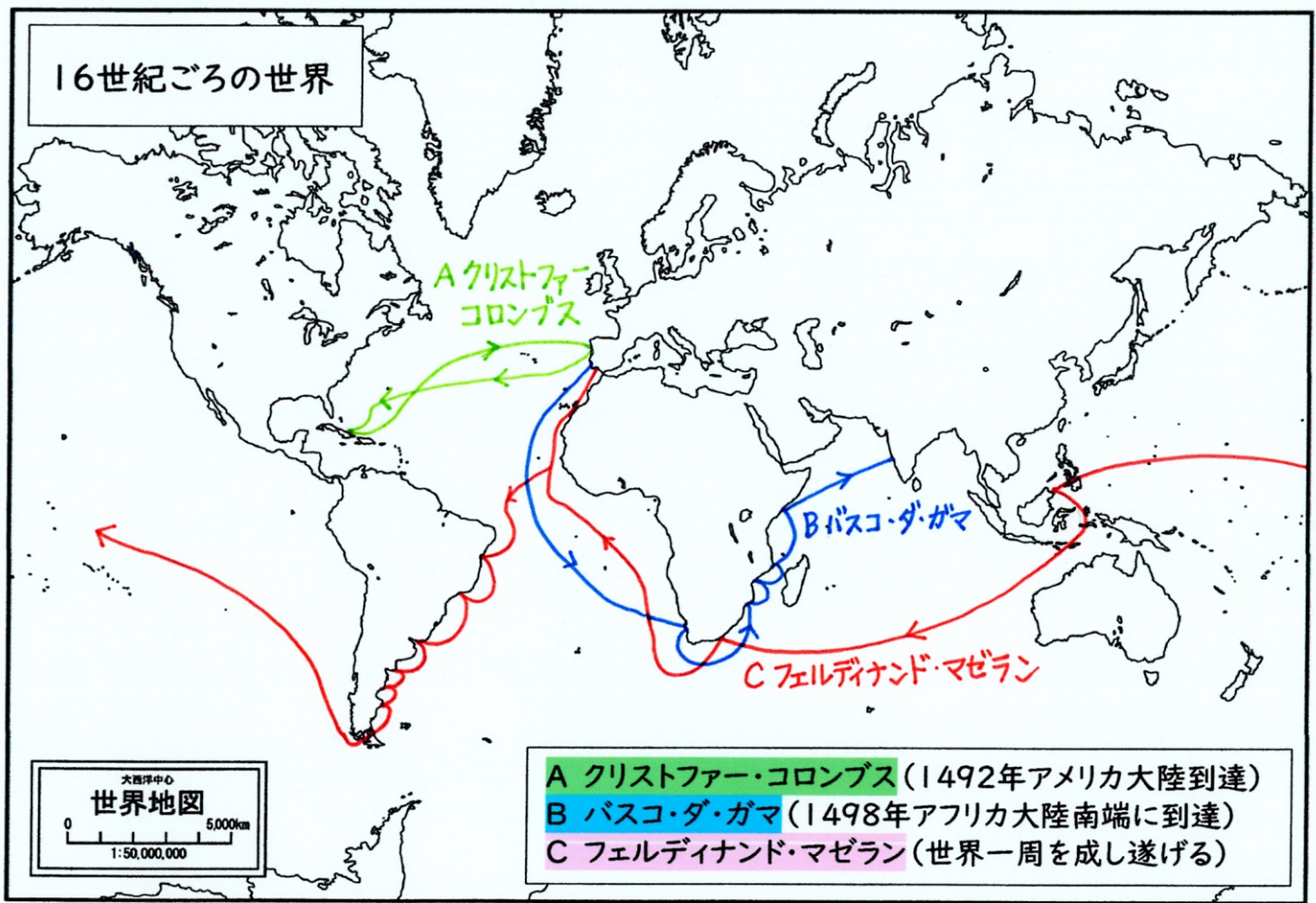
## カレーの世界史

インドのカレーが世界に伝わるきっかけとなったのは、大航海時代でした。

### 「大航海時代」とは？

15世紀、ポルトガルとスペインが先がけとなり、ヨーロッパの国々が大西洋やインド洋に競って進出していった。大航海時代の要因・背景は主に次の3つである。

- ①羅針盤が実用化され、航海術も発達し、遠洋航海ができるようになった。
- ②カトリック教会がキリスト教を布教したいと考えていた。
- ③アジアの香辛料貿易による利益を手に入れたいと考えていた。



### なぜ「香辛料」(スパイス)?

香辛料は、古くからヨーロッパで調味料や薬として使われていました。しかし、インドや東南アジアが産地であったため、手に入りやすく、非常に貴重で高価なものでした。また、ヨーロッパでは、保存食として塩漬けにした肉を食べるときに、古くなった肉の臭みを消したり、食欲をそそる香りを付けたりするために、胡椒などの香辛料を重宝していました。そのため、肉食文化に欠かせないものとして需要が高まり、直接アジアに進出して香辛料を手に入れようとしたのです。陸路で二年かかってインドから輸入される胡椒はヨーロッパの人々に大人気で、金や銀と同じくらいの価値があったともいわれています。

カレーがヨーロッパに伝わっていった歴史をまとめます。

年代	主な出来事
1563年	<p><u>ヨーロッパの文献に初めて登場。ポルトガル人が「カリール」と紹介。</u> ポルトガル人のガルシア・ダ・オルタが出版した『インド薬草・薬物対話集』という本の中で、「鳥の肉か獣肉で、彼等はカリール (caril) と呼ばれる料理を作る。」と記述。</p>
1596年	<p><u>オランダ人が、インドでカレーを食べる。</u> オランダ人のリンスホーテンが出版した『東方案内記』という本の中で、「魚はスープで煮込み、米飯にかけて食べる。この煮込み汁をカリール (caril) という。」と記述。</p>
1600年	<p><u>イギリスが「東インド会社」を設立。</u> 香辛料貿易を本格的に開始する。この頃、カレーがイギリスに入ってきたと考えられるが、記録はあまり残っていない。</p>
1747年	<p><u>イギリスの料理本にカレー料理が登場。</u> ハナー・グラスが出版した『The Art of Cookery Made Plain and Easy』という料理本の中で、「To make a Currey the India way」というタイトルでレシピを紹介。curry ではなく currey で、「ペパー30粒、米大さじ1、コリアンダー適宜を炒ってからすりつぶして、肉にまぶし、水を加えて煮る」と記述。</p>
1772年	<p><u>東インド会社の社員が、スパイスと米を持ち帰り、王室にカレーを紹介。</u> 東インド会社に勤めていたウォーレン・ヘースティングズ(翌年、初代ベンガル総督となる)が、インドからの帰途、インドの料理で使われる粉末の混合スパイスと米(ベンガル地方は米が主食)を持ち帰る。イギリス王室で評判となり、上流階級の人々に広まっていく。</p>
19世紀初頭	<p><u>イギリスのC&amp;B社が、カレーパウダー (curry powder) を開発・販売。</u> 食品販売を営んでいたC&amp;B社のエドモンド・クロス(C)とトーマス・ブラックウェル(B)が、家庭で簡単に使えるように、イギリス人の好みに合わせた混合スパイス「カレーパウダー (curry powder)」を開発し販売。イギリスの食生活に定着し、ヴィクトリア女王にも献上された。世界初のカレー粉。</p>
1810年	<p><u>『オックスフォード大辞典』に「カレーパウダー」の語が登場。</u></p>
1870年頃	<p><u>イギリスC&amp;B社のカレー粉、日本へ。</u></p>

## カレーはイギリスを経由した!?

カレーの世界史をまとめましたが、インドとイギリスには交流があったことが分かります。しかし、それは決して対等で良好な関係ではなかったことも分かりました。

1600年「イギリス東インド会社」が設立し、インドに勢力を伸ばしていく中で、貿易会社としてだけでなく、インドを統治する政治勢力へと変化していきました。19世紀前半までには、インドのほとんどを東インド会社が支配し、莫大な利益を得ていました。

そのようなイギリスの支配に反発し、1857年「インド大反乱」が起きます。しかし、イギリスに鎮圧され、300年以上続いたムガル帝国が滅亡。その後は、イギリス本国がインドを統治することになり、植民地化されました。

1877年、イギリスのヴィクトリア女王がインド皇帝に即位し、インド帝国が成立しました。このように、イギリスがインドでの勢力を強めて植民地化していく中で、インドのカレーがイギリスに伝わりました。

インドでは、スパイスを混ぜ合わせたものを「マサラ」といいます。いろいろなスパイスを混ぜ合わせてマサラを作るのは手間が掛かり、家によって使うスパイスの組み合わせも違います。そのため、イギリス人はカレーを簡単に楽しめるように、スパイスの組み合わせを決めて「カレー粉」を作りました。この「カレー粉」を使って作ったカレーが、イギリス国民の間で広く食べられるようになりました。

イギリスには、昔からシチューのように肉や野菜を煮込み、小麦粉でとろみをつける煮込み料理が食べられていました。イギリス人は、これにカレー粉を加えて調理したため、イギリスのカレーはインドのカレーよりもとろみがあります。

実はインドを植民地としたイギリス人より早く、東南アジアを植民地化したポルトガル人やスペイン人が、カレーという名をヨーロッパで使っていたようです。カレーの色も少しずつ違い、肉や野菜、豆など材料も様々で、辛さもいろいろ。汁があるのもないのもありましたが、香辛料を使ったこれらの料理は全部、カレーと呼ばれるようになりました。

この銀色の器の名前、知ってる? 「グレイビーボート」

イギリス生まれで、注ぎ口がボートの先のようになっていることから名付けられました。もともとはカレーを入れるものではなく、ローストビーフにかけるグレイビーソースなどを入れるための器です。なぜカレーを入れるようになったのかははっきりとした理由は分かっていませんが、高級感があっておいしそうに見えるため、飲食店で使われるようになりました。

「欧風カレー」が入っています!



三皿

スパイス



## 「スパイス」とは？

### 「スパイス」とは？

料理の香り、辛み、色付けに使われ、味にメリハリをつけ、風味や彩りをよくしてくれる香辛料。食品の調理のために用いる芳香性や刺激性を持った植物を指す。



主に、スパイスは東洋からヨーロッパに持ち込まれたとされるコショウ、クローブ、ナツメグ、中南米が原産とされるオールスパイスやトウガラシなどがあり、遠路はるばる運ばれてくるところから乾燥しているものが多いのが特徴。語源はラテン語の「spices」。

ハーブは、山野に自生しているものも多く、バジル、オレガノ、タイムなどがある。食用以外に薬用などにも幅広く活用されている。語源はラテン語の「herba(草木)」。

\*「スパイス」と「ハーブ」は、地域や立場によっていろいろな捉え方があり、日本では厳密な定義がないため、ここではまとめて「スパイス」と呼びます。

<世界四大スパイス>

コショウ

ナツメグ

クローブ

シナモン

### なぜインドの料理はスパイスを使う？

○インドをはじめとする暑さの厳しい国では、暑さのために減退しがちな食欲を増進する必要があるため、香りや抗菌作用のある辛みのスパイスを使ってきました。

○スパイスには、肉や魚の持つ生臭さを消したり、食材の腐敗を防いだりする働きがあるため、香り付けをしたり保存したりするのに使ってきました。

\*インド料理に使われるスパイスは非常に豊富で100種類近くあります。各家庭では、調理のたびにスパイスを調合して使っています。

### 古代エジプトでもスパイスが使われていた!?

古代エジプトでは、死者の霊が肉体に戻ると考えられていたためミイラが作られていました。そのときに、防腐剤としてシナモンやクミンが使われました。香りが良いだけでなく、腐敗を防いだり臭いを消したりする効果に、はるか昔から気付いて利用していたのです。

日本では、奈良時代に建てられた東大寺の正倉院に、薬としてコショウ、クローブ、シナモンが納められています。また、江戸時代には長崎の出島に輸入品として香辛料が入ってきました。唐辛子は、刺激的な辛みが人気となり「南蛮」と呼ばれ、日本の暖かな場所で広く栽培されるようになりました。今の新宿辺りでは「内藤とうがらし」が江戸の名物の香辛料となりました。「内藤とうがらし」は「江戸東京野菜」のひとつです。













江戸東京  
野菜




江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、種苗の大半が自給または、近隣の種苗商により確保されていた昭和中期までのいわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する野菜。

# カレーによく使われるスパイス






## <香りのスパイス>

<p>クミン</p>  <p>インド料理、特にカレーに欠かせないスパイス。調理の初めに油で加熱して香りを出すスタータースパイス。独特の力強い香り。</p>	<p>コリアンダー(パクチー)</p>  <p>種は柑橘系の爽やかさと甘さのあるすっきりした香りがある。葉や茎はパクチーとも呼ばれ、エスニック料理に使われる。</p>	<p>フェネグリーク</p>  <p>種は甘い香りと強い苦みがある。じっくり火を通すと苦みが弱まり、メープルシロップのような甘い風味が出てくる。</p>
<p>カルダモン</p>  <p>「スパイスの女王」とも呼ばれる、ピリッとした刺激と独特な香り。インドではこれを食後に飲んで口臭を消す習慣がある。</p>	<p>ガーリック(にんにく)</p>  <p>炒めて香ばしさを出す。肉や魚の臭みを消したり、食欲を刺激したりするなど、料理に広く使われている。</p>	<p>フェネル</p>  <p>強く甘い香りがあり、胃腸の働きを整えて消化を助けるといわれている。インドでは食後の口直しとしても食べる習慣がある。</p>
<p>クローブ(クローブス)</p>  <p>バニラのような強く甘い香りがあり、口にするとしびれるような渋みがある。インドでは歯が痛いときに痛み止めに使うことも。</p>	<p>シナモン</p>  <p>甘い独特な香りがある。肉の臭み消しとして肉のカレーに使われることが多い。お菓子にもよく使われている。</p>	<p>ディール</p>  <p>甘みのある爽やかな香りとはほろ苦さがある。「魚のハーブ」とも呼ばれ、魚介類との相性が良く、魚料理によく使われる。</p>
<p>オールスパイス</p>  <p>クローブやシナモン、ナツメグなど色々な香りを合わせたような複雑な香りを持つため「オールスパイス」と名付けられた。</p>	<p>ナツメグ</p>  <p>フレッシュで、甘く独特な香りがある。肉の臭みを消す効果が高いため、肉との相性が良く、肉料理によく使われる。</p>	<p>セイジ</p>  <p>強い清涼感のある香りとはほろ苦さがある。肉料理や魚料理など、脂っこい料理をすっきりと仕上げてくれる。</p>

タイム	ベイリース(ローリエ)	スターアニス
		
殺菌力が強く、料理を長持ちさせるといわれている。キリッとしたすがすがしい香りで、色々な料理に合う。	葉をカレーを煮込むときに入れる。すがすがしい香りで、肉や魚の臭みを消し、香りを付ける。「月桂樹(の葉)」ともいう。	独特の強くて甘い香りがある。8つの突起を持つ星型をしている。「八角」ともいい、中華料理にもよく使われる。

### <辛みのスパイス>

カイエンペッパー(唐辛子)	ブラックペッパー(黒胡椒)	ジンジャー(生姜)
		
強い辛みと刺激のある香り。細かく刻むほど辛みが強く感じられる。カレーの辛さを決めるスパイス。色々な種類がある。	野性的な強い香りとしピリッとした強い辛みがあり、料理にアクセントを付ける。日本でも日常的に使われるスパイスのひとつ。	ピリッとした辛みには体を温める効果がある。日本では生の生姜を料理の風味付けや薬味として使うことが多い。

### <色を付けるスパイス>

ターメリック(ウコン)	サフラン
	
料理を黄色く色付けするスパイスで、カレー粉には多く含まれている。消化機能を助ける漢方薬としても有名。	赤い色をしているが、水につけると鮮やかな黄色になる。サフランライスやパエリアが有名。手摘みのためとても高価。

粉末ではなく、雌しべを乾燥させたものが入っています。



「カレー」のもとになるスパイスは、大きく分けて「香りをつけるもの」「辛みをつけるもの」「色を付けるもの」の3つです。ここではカレーによく使われる20種類のスパイスを調べて取りあげましたが、それぞれ特徴のあることが分かりました。今、日本でもスパイスを使った本格的なカレーが人気ですが、スパイスをひとつひとつそろえて分量を量って使うのは大変です。そのため、初めのうちはあらかじめスパイスが調合された「ミックススパイス」や、「スパイスカレーキット」を使うと便利です。



易  難

## スパイスカレーを作ってみよう

### 定番のカレー **チキンカレー**

【材料】 4人前

鶏もも肉 約400g、たまねぎ2個、  
スパイス(クミン、コリアンダー、シナモン、  
唐辛子、ナツメグ)、カレーソース

【作り方】

- ①鍋にサラダ油とクミンを入れ、スパイスの香りが立つまで弱火で炒める。
- ②鶏もも肉、玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③水100mlを加えて煮込み、アクを取る。カレーソースを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④具材に火が通ったら、コリアンダー、シナモン、唐辛子、ナツメグを加え、5分くらい煮込んで出来上がり。

\*カレーと同時にナンも作りました。  
ナンミックス(200g)、水1/2カップ、  
サラダ油小さじ1をボウルに混ぜて、よくこねる。生地を4等分して丸めてボウルに入れ、ラップをかけて室温で10分寝かせる。生地を楕円状に伸ばし、フライパンで両面を焼く。



【感想】 初めて作るスパイスカレーだったので不安もありましたが、中辛に近いちょうど良い辛さでおいしく作ることができました。ナンを薄く伸ばすのが難しくて、生地が丸くて厚めになってしまいましたが、もちもちとしてカレーとの相性がとても良かったです。

### **マラバールシュリンプカレー**

(マラバール地方でよく食べられる  
ポピュラーな海老カレー)

【材料】 4人前

にんにく1かけ、生姜1かけ、海老20尾、  
玉ねぎ1個、ホールトマト缶1/2缶(約  
200g)、ココナッツミルク1缶(400g)、  
コリアンダー、ウコン、クミン、ブラック  
ペッパー、パプリカパウダー、赤唐辛子、  
フェンネル

【作り方】

- ①鍋にサラダ油を入れ中火で熱する。
- ②粗みじん切りした玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ③すりおろしたにんにくと生姜を加えて炒める。
- ④ホールトマト缶を加えて、へらで崩しながら炒める。
- ⑤スパイスを加えて炒める。
- ⑥ココナッツミルク、水を少しずつ加え、ひと煮立ち。時々混ぜながら煮込む。
- ⑦海老、塩を加えて弱火で煮込んで出来上がり。



【感想】 前回よりも辛みのあるスパイスを多く入れたせいか、一口食べただけで辛くて刺激的な味だと分かりました。ラッシー必須です。この辛さをインドの子どもたちも食べているのかと思うと驚きです。翌日はプレーンヨーグルトを足して、辛みを和らげて食べました。


四皿

# カレーの日本史

カレーが日本に伝わり、日本中に広まっていった歴史を、時代ごとにまとめます。

日本人が初めてカレーに出会う!!

## カレーの日本史 <江戸後期>

年代	主な出来事						
1853年	日本が「鎖国」中に、黒船来航。						
1854年	日米和親条約を締結し、開国。						
1858年 (安政5)	日米修好通商条約を締結。 5つの港(箱館・新潟・横浜・神戸・長崎)の開港が決定。						
1859年 (安政6)	6月2日横浜港開港と同時期に、イギリス船によってカレーが日本にもたらされたといわれている。当時は、他の西洋料理と同様に、珍しい料理というだけで、一般家庭には普及しなかった。						
1860年 (万延元)	<p><b>福沢諭吉が「Curry」を「コルリ」と紹介。</b></p> <p>福沢諭吉は、日米修好通商条約の批准書交換のため、遣米使節団の一員として米国に渡る。そこで『<sup>かえいつご</sup>華英通語』という中国語と英語の辞書を購入。帰国後、英語のカタカナ読みと、日本語の意味をつけた辞書『<sup>ぞうていか</sup>増訂華英通語』を出版。その中で、「Curry」を「コルリ」という読み方で紹介した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Cattlet. 吉列</td> <td style="padding: 5px;">吉列</td> </tr> <tr style="border: 2px solid yellow;"> <td style="padding: 5px;">Curry. 加俟</td> <td style="padding: 5px;">加元</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Potted beef. 罐列味</td> <td style="padding: 5px;">捲筒牛月</td> </tr> </table> </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>日本でカレーを文字で 伝えた最も古い書物</p> <p>画像:『みんな大好き! カレー大百科!』</p> </div> </div>	Cattlet. 吉列	吉列	Curry. 加俟	加元	Potted beef. 罐列味	捲筒牛月
Cattlet. 吉列	吉列						
Curry. 加俟	加元						
Potted beef. 罐列味	捲筒牛月						
1863年 (文久3)	<p><b>遣欧使節の岩松太郎が船上でカレーに出会う。</b></p> <p>幕末の混乱をおさめるため、幕府が遣欧使節団を派遣。その一人、<sup>いわまつた</sup>岩松太郎(当時23歳)が、フランスの郵船で乗り合わせたインド人の食事風景を日誌に記録している。</p> <p>「飯の上へトウガラシ細味に致し芋のどろどろの様な物を掛け此を手にてまぜ手にて食す至てきたなき人物の者なり」</p> <p>→カレーを手で食べる様子を見て驚いたことが分かる。</p> <p>*同じ使節団の<sup>みやけひいず</sup>三宅秀も、日本人で初めてカレーを目撃した人の一人。</p>						

## 横浜開港と「文明開化」

アメリカは、日本を開国させて貿易船や捕鯨船の寄港地にしようと、1853(嘉永6)年、ペリーが4隻の軍艦を率いて浦賀に来航しました。

翌年1854年に、7隻の軍艦で再び来航し、横浜に初上陸。「日米和親条約」を結び、日本は開国しました。このとき、アメリカ側は江戸に近い場所で会談することを強く希望し圧力をかけてきましたが、幕府側は神奈川沖に近い横浜を提案しました。

歴史的舞台となった応接所のあとは現在の神奈川県庁の付近で、「横浜開港資料館」の目の前に「日米和親条約の地」の記念碑が建てられています。



「ペリー提督横浜上陸」



「たまくす」

「日米和親条約の地」  
開港により、貿易都市  
として発展しました。



「横浜みなと博物館」



「横浜開港資料館」



開港により、横浜は貿易都市として発展しました。現在も歴史的建造物(横浜赤レンガ倉庫など)や博物館(神奈川県立歴史博物館など)がたくさんあり、歩みを知ることができます。そして、異国文化の玄関口として、人の交流、ものの流通、情報の交換が行われ、カレーをはじめとする様々な食文化が受け入れられ、広がっていったことが分かりました。横浜が近代日本の出発地であることを実感しました。

6月2日は「横浜開港記念日」&「横浜カレー記念日」

1859(安政6)年6月2日に横浜港が開港したので「横浜港開港記念日」でもあり、開港と同時に、日本にカレーが入ってきたという説を記念して「横浜カレー記念日」と制定されました。(「横浜カレーミュージアム」が制定)

## “料理を三度楽しむ”手で食べる文化

江戸時代の日本人が、船で乗り合わせたインド人が手でカレーを食べている様子を見て驚いたことを日誌に記録しています。当時の日本人は箸も使いましたが、おにぎりや握り寿司を手で食べる文化もありました。屋台で売り歩かれた握り寿司は、生の魚をおいしく食べられる日本のファストフードとして大流行しました。それにもかかわらず、手で食べる様子を見て驚いたのは、日本人にとって手では食べづらい汁気のあるものを器用に食べていたからかもしれないと思いました。



「手食」が一番多い!

### <世界三大食作法>

手で食べる「手食」	箸を使う「箸食」	ナイフ・フォーク・スプーン食
<p>全世界の<b>約40%</b> 中近東、西アジア、南アジア、東南アジアの一部、アフリカなど。</p>	<p>世界全体の<b>約30%</b> 日本、中国、韓国、北朝鮮、台湾、東南アジアの一部など。</p>	<p>世界全体の<b>約30%</b> ヨーロッパ、ロシア、北アメリカ、南アメリカ、オセアニアなど。</p>

手で食べる「手食」文化を持つ地域には、ヒンドゥー教徒やイスラム教徒がたくさんいます。ヒンドゥー教やイスラム教では、食べ物は神から与えられた神聖なもので、手で食べることが最も清浄であると考えられているからです。食器などの道具を使うよりも、きちんと洗った手の方が清浄であるという考えです。また、手で食べるときのマナーとして、左手は使ってはいけません。左手は不浄の手といわれており、左手で食事をするのは神に対して失礼にあたるからです。その他、肘を上げない、指をなめないといったマナーがあり、礼儀正しく食事をするよう小さい頃から教えられます。

カレーを食べるときもちろん手で食べます。インドでは、「料理を三度楽しむ」と言われることがあります。まず料理を「見て」そのおいしさを想像します。次に、料理を「触って」さらに味への想像を膨らませます。最後に「口に入れて」実際に味わいます。

ぼくたちは、いろいろな国の食べ物を食べるだけでなく、その国の食文化もいっしょに学び、理解することが大切です。





## カレーの日本史 <明治>

日本人が初めてカレーを食べる!!

年代	主な出来事
1871年 (明治4)	<u>会津白虎隊の山川健次郎がカレーライスを食べる。</u> 会津藩出身の山川健次郎(当時16歳)が、国費留学生としてアメリカに向かう船上でライスカレーに出会う。ただし、船酔いして食欲がなく、見慣れない食べ物だったため「食う気になれず」ライスのみ食べる。(山川はその後、日本人最初の物理学者となり、現・東京大学などの総長を歴任。)
1872年 (明治5)	<u>カレーの作り方を紹介した料理書が発刊。</u> 『西洋料理指南』と『西洋料理通』という2冊の料理書が出版され、日本で初めてカレーの調理法が紹介された。 →このころ、横浜周辺に外国人居留地ができたことにともない、洋食も少しずつ日本人の間に広まる。牛肉は「文明開化」の象徴となり、急速に普及。牛肉の手軽な食べ方として、カレーが推奨された。
1873年 (明治6)	<u>陸軍幼年学校の土曜日の昼食にライスカレー食を実施。</u> 陸軍幼年学校で、土曜日が「カレーの日」と定められる。
1876年 (明治9)	<u>札幌農学校が開校し、ライスカレー食が出される。</u> クラーク博士が来日。札幌農学校(現・北海道大学)を開校し、初代教頭を務めた。寮の食堂ではパン食が推進されていたが、1日おきに出された「ライスカレー」のときだけ米食が許可された。(「ライスカレー」はクラーク博士が名付けたという説もある。)クラーク博士は、「Boys, be ambitious!」(少年よ、大志を抱け。)という言葉でも有名。
1877年 (明10)	<u>東京・銀座の食堂「<sup>よねづふうげつどう</sup>米津風月堂」でライスカレーを提供。</u> かけそば一杯1銭に対して、カレー8銭と高額だった。
1880年 (明13)	<u>福神漬けを考案。</u> 東京・上野池之端の「 <sup>いけのはた</sup> 酒悦」の野田 <sup>しゅえつ</sup> 清右衛門 <sup>きよえもん</sup> が福神漬けを考案。
1898年	石井治兵衛の『日本料理法大全』でカレーを日本料理と紹介。
1905年 (明38)	<u>日本発の国産カレー粉を発売。</u> 大阪の「 <sup>やまとや</sup> 大和屋(現・ハチ食品)」が、日本で初めて国産カレー粉を製造・販売。
1906年 (明39)	<u>お湯で溶くだけの「ライスカレーの種」を発売。</u> 東京・神田の <sup>いっかんどう</sup> 一貫堂が、お湯で溶くだけの「ライスカレーの種」を発売。

## 日本初のカレーは、「カエル」の肉を使っていた!?

『西洋料理指南』(著者:敬学堂主人)は、1872(明治5)年に出版された料理本。上下2巻にわたり、レシピや調理器具の紹介、西洋料理を取り入れた新しい食生活の提案などが書かれています。

### <カレーの作り方の原文>

葱一茎生姜半箇 蒜 少許ヲ細末ニシテ牛酪大 一匙ヲ以テ煎リ水一合五タヲ加ヘ 鶏海老、鯛、鱈、赤蛙等ノモノヲ入能ク煮後「カレー」ノ粉一匙ヲ入煮ル 西洋一字間巳ニ塩ニ熟シタルトキ加ヘ又小麦粉大匙ニツ水ニテ解キテは入ルベシ

↓ 今の言葉に変換してみると・・・

ネギ一茎、ショウガ半個、ニンニク少しばかりを細末にして、牛酪(バター) 大さじ1杯で煎り、水・一合五勺(270ml)を加え、鶏、海老、鯛、鱈、赤蛙等のものを入れて、よく煮た後、カレーの粉を小さじ1杯入れて煮る。1時間してよく煮込まれたら塩を加え、小麦粉大さじ2杯を水に溶いて入れる。

### 今の作り方と比べてみよう

同じところ	異なるところ
・カレー粉やニンニクを使用している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長ネギを使っている。</li> <li>・具材は肉ではなく、魚介が中心。</li> <li>・アカガエルを使っている。</li> <li>・小麦粉でとろみをつけている。(イギリスの調理法)</li> </ul>

### なぜ「アカガエル」を使ったのか?

カレーを日本に伝えたイギリス人の多くは、日本と同じ漢字文化圏の中国人を仲介者としました。中国人の多くは、当時イギリス領だった香港を中心とした中国南方出身。そこでは、カエルを食べる文化が根付いていたため、肉食に制限のある日本でカレーを伝えるにあたり、カエルを使うアイデアを考案したともいわれています。

このように、中国の食文化が反映された説以外にも、フランスの食文化の影響を受けた、タンパク源として日本独自で取り入れた(当時の日本は、仏教の影響で四ツ足の動物を食べる習慣がなかったため)など、いくつかの説があります。

# 日本初の西洋料理レシピ本

『西洋料理指南』(著者:敬学堂主人)  
『西洋料理通』(著者:仮名垣魯文)

画像:『みんな大好き!カレー大百科2』



『西洋料理指南』と同じ年に、カレーを紹介した料理書『西洋料理通』も出版されました。当時、横浜に住んでいたイギリス人が、雇っていた日本人に料理を作らせるために記したレシピノートをもとに、戯作者で新聞記者の仮名垣魯文が書いたものです。

この中で、カレーは「カリド・ウィル・ヲル・ファウル」の名称で、作り方が書かれています。

## カリド・ウィル・ヲル・ファウル

冷残の子牛の肉或は鳥の冷残肉にても両種の中有合物にてよろし葱四本刻み林檎四  
個皮を剥き去り刻みて食匙にカレー粉一杯シトルトスプーン匙に小麦の粉一杯水或は第  
三等の白汁いづれにても其中へいれ下煮る事四時半その後には柚子の露をいれまぜて炊  
きたる米を皿の四辺にぐるりと圓く輪になる様にすべし

↓ 今の言葉に変換してみると…

子牛あるいは鶏肉のあり合わせの肉に、ネギ 4 本、リンゴ 4 個を刻み、カレー粉一杯、小麦粉一杯を水あるいはスープの中へ入れ、4 時間半煮る。その後には柚子の露を入れ、皿に盛った炊いた米のまわりにぐるりと輪のように盛る。

カレーの材料に、長ネギやカレー粉、小麦粉を使うのは『西洋料理指南』に書かれている内容と同じです。しかし、使用する肉は「子牛あるいは鶏」とあり、「アカガエル」の記述はありません。また、『西洋料理指南』にはなかった、「柚子」を使うと記してあります。インドのカレーはレモンを使うことがあるため、レモンの代用と考えられます。

作り方も現代のものとかかなり異なりますが、皿にライスを盛り、カレーをかけて食べるという点は共通しています。

個人的には、『西洋料理通』の絵を河鍋暁斎が描いていることに驚きました。暁斎は浮世絵と狩野派の両方を併せ持った絵師で、あらゆるジャンルを描き尽くし、「画鬼」とも呼ばれています。ぼくは暁斎が大好きなので興味がわきました。

## カレーの友「福神漬」

Question① 最初に「福神漬」をカレーライスに付け合わせたのは？

→1902(明治35)年頃、ヨーロッパ航路船内の食堂だといわれています。食堂のカレーにはインドや東南アジアでカレー料理に添えて食べる「チャツネ」が付け合せとして添えられていましたが、あるときチャツネを切らしてしまいました。そこで代用品としてコック用の福神漬を付け合せたところ好評で、以来定番になったそうです。

\*チャツネ・・・野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり、煮込んだりして作った調味料。

Question② 最初に「福神漬」を作ったのは？

→起源には諸説ありますが、1880(明治13)年頃に、東京・上野池之端<sup>いけのはた</sup>の「酒悦」<sup>しゅえつ</sup>の野田清右衛門<sup>きよえもん</sup>が福神漬を考案・製造したといわれています。それまでは塩漬けだった漬物をしょう油で漬け、味の良い福神漬になるまでに約10年もの歳月を要したと言われていましたが、その甲斐あって福神漬はまたたく間に庶民の間で評判となりました。その後、軍用食として採用され、全国へ広まっていきました。

Question③ 「福神漬」という名前の由来は？

→めでたい名前の「福神漬」ですが、名付け親は、明治時代の流行作家・梅亭金鷲<sup>ばいていきんが</sup>だといわれています。その由来は諸説ありますが、7種類の野菜が入っていることや、福神漬を考案した店の近くに七福神の弁財天が祀られていたことにちなんで考えついたという説が有力です。また、「おかずがいらぬほどおいしい」ため、食費が浮いてお金がたまるので「福の神も漬けてある=福神漬」と言われるようになったとも伝えられています。

Question④ 福神漬の材料とは？

→一般的に使用されるのは7つの材料(だいこん、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ、ごま)です。日本農林規格(JAS)による規定があり、決められた11種類の原料から5種類以上を入れて漬けたものを福神漬といいます。(さらに細かい規定があります。)

「福神漬」の甘酸っぱさとカリカリとした食感も良いですが、その他にも「らっきょう」がよく食べられています。韓国では、キムチ(野菜をトウガラシやニンニクで漬けたもの)をいっしょに食べるなど、その国や地域の食文化と結びついて食べられていることが分かります。



## カレーの日本史 <大正・昭和初期>

家庭で作られるようになる!!

年代	主な出来事
1914年 (大正3)	<u>「ロンドン<sup>みやげ</sup>土産即席カレー」発売。</u> 東京・日本橋の「岡本商店」が、肉や野菜を煮て粉のルーをお湯で溶いて煮る、元祖カレールウとも言える「ロンドン <sup>みやげ</sup> 土産即席カレー」を発売。 ただし、現在のように固形ではなく粉末状で缶入り。通信販売で流通。
1926年 (大正15)	<u>「浦上商店」が「ホームカレー」の製造販売を開始。</u> 大阪の「浦上商店(現・ハウス食品)」がカレー粉を委託販売。
1927年 (昭和2)	<u>東京・新宿「中村屋」に高級カレー「純インド式カレー」が登場。</u> 「中村屋」の創業者・相馬夫妻が、亡命したインド人のラス・ビハリ・ボース氏をかくまったことがきっかけとなり、本格的なインドカレーを作った。 また、同じ年、東京下町のパン屋・名花堂(現・やきたてパン カトレア)が「洋食パン」という名前で「カレーパン」を売り出した。
1928年 (昭和3)	<u>「即席ハウスカレー」を発売。</u> 大阪の「浦上商店(現・ハウス食品)」が「即席ハウスカレー」を発売。
1930年 (昭和5)	東京・浅草の「日賀志屋(現・エスビー食品)」の山崎 <sup>ひがしや</sup> 峯次郎が、「ヒドリ <sup>やまざきみねじろう</sup> 印カレー粉」を発売。 *このころまでに、カレー粉の発売元が急激に増加。
1931年 (昭和6)	<u>「C&amp;B カレー粉」詰め替え偽装事件が起きる。</u> 家庭向けにさまざまなカレー粉が発売される中、依然として、本場イギリスの「C&B(クロス&ブラックウェル社)カレー粉」が最高級品とされていた。 ところが、この年に、「C&B カレー粉」に国産品を混ぜて販売するという偽造事件が発覚。C&B社のカレー粉が出荷停止になるなど、大きなニュースとなった。この事件をきっかけに国産品が広く使われるようになった。
1932年 (昭和7)	<u>大阪「阪急百貨店」の食堂でライスカレーが大人気になる。</u> 食堂の目玉メニューであるランチとカレーの人気が高まった。 1936年には、ランチ(コーヒー付きで30銭)が1日1万5千食、カレー(コーヒー付きで20銭)が1万3千食という、驚異的な売上を出した。
1941年 (昭16)	太平洋戦争開始 この年から1945年の終戦まで、食糧統制のため、各メーカーともカレーの製造・販売は中止。ただし、軍用食のためのカレー粉だけは製造。

## 国産カレー粉の誕生と普及

明治時代に紹介されたカレーのレシピには、カレー粉が使われています。その頃のカレー粉はイギリスのC&B社をはじめとした輸入品がほとんどで、とても高価でした。しかも、C&B社のカレー粉には、「このカレー粉は東洋の神秘的な方法によってつくられた」と記されているだけで、何が入っているのか分からない状態でした。

そのような中、1905(明治38)年、大阪の薬種問屋の「大和屋」(現・ハチ食品)が、日本で初めてカレー粉を製造しました。

<開発秘話> ある日、漢方薬をしまつてある蔵に入ったところ、なにやら柳行李やなぎこうりのなかから良い匂いが…。その香りが、当時海外から輸入されていたカレーの匂いと似ていることに気付いた弥兵衛やなぎこうり。柳行李を開けてみるとウコンや唐辛子といった香辛料が入っていました。そこで思い立った弥兵衛は、なんとカレー粉を自分で調合し、作ってしまったのです。(「ハチ食品」HPより引用)

大正時代には、「日賀志屋」(現・エスビー食品)の創業者・山崎峯次郎みやまが、日本で初めて原料を一から調合したカレー粉を作りました。生産機械を独自に開発するなど、日本人の味覚に合ったカレー粉を完成させました。

- 1、どのように粉にするのか。
- 2、どんなスパイスをどんな比率でブレンドするのか。
- 3、焙煎(煎ることで香り立ちを良くし、全体をまとめる)
- 4、熟成(寝かして、さらに香りを渾然こんぜん一体としたものに仕上げる)

1926(大正15)年には、「浦上商店」(現・ハウス食品)が、カレー粉を製造していた食品会社を譲り受け、カレー粉の販売を始めるなど、いくつもの会社から国産カレー粉が発売されました。しかし、西洋料理を作る料理人たちの間では、「カレー粉はC&B社に限る」という考えが浸透していました。そんな中、C&B社はカレー粉の中身を減らし、トウガラシやミカンの皮を乾燥させたものなどを混ぜて販売する事件が起きます。これをきっかけに、国産カレー粉の品質が見直され、広く使われるようになりました。

1941(昭和16)年に太平洋戦争が始まると、カレー粉の材料であるスパイスの輸入が困難になりました。そのため、カレー粉の生産は軍隊用が中心となり、一皿で食べられて栄養バランスの良いカレーは、軍隊食となったのです。また、軍は新兵を募集する際に、入隊すればカレーが食べられることを宣伝に使いました。

## カレーの日本史 <昭和戦後>

年代	主な出来事
1945年 (昭20)	終戦 オリエンタルが粉末状のインスタントの「オリエンタル即席カレー」を発売。
1948年	<u>カレーライスが学校給食のメニューになる。</u>
1950年 (昭25)	<u>日本初の固形カレールウ登場。</u> このころまでに、カレーメーカー各社(エスビー、ベル、キンケイ、テーオー、オリエンタル、蜂、メタル、ハウスなど)の製品が出そろった。
1954年	エスビー食品(現・エスビー食品)が固形型のカレールウを発売。
1961年 (昭36)	<u>全日本カレー工業協同組合設立。</u> このころから、経済の高度成長が本格化。
1963年	<u>「ハウス食品」が甘口タイプの「ハウスバーモントカレー」を発売。</u>
1968年 (昭43)	<u>「大塚食品」が世界初のレトルトカレー登場。</u> 大塚食品が日本発のレトルトカレー「ボンカレー」を発売。
1982年 (昭57)	<u>1月22日を「カレーの日」に制定。</u> 社団法人全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に、子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんで、1月22日を「カレーの日」に制定した。



### 給食のカレーライス、大人気!!

光村図書が、全国学校給食週間(1月24日~1月30日)に伴い、全国の小・中学生とその保護者を対象に、「給食」に関する意識や好きなメニューに関するアンケート調査を実施しました。その結果、小・中学生と保護者ともに「カレーライス」が1位でした(2022年調査)。世代を問わず、カレーライスは大人気なのです。



「学校給食歴史館」(埼玉県北本市)



「ララ物資の碑」(横浜)

\*「ララ(LARA)物資」の援助食料は、戦後の学校給食の再開に大きく貢献しました。

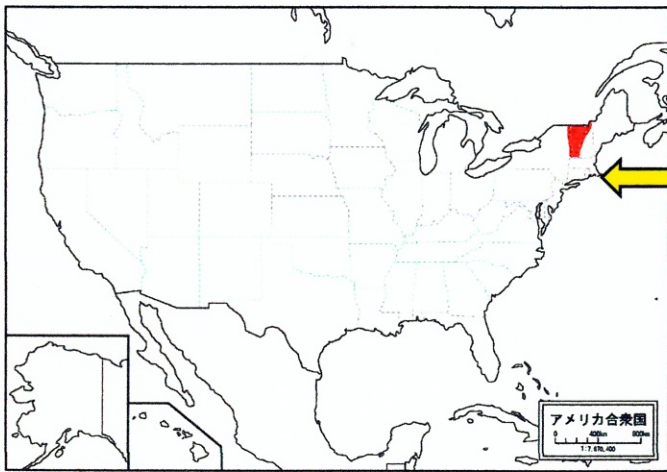
## 日本で生まれたカレールウ

1914(大正3)年、「岡本商店」が「肉や野菜を煮てこれをお湯で溶いて煮る」、まさに元祖カレールウとも言える「ロンドン土産即席カレー」を発売。ただし、ルウは固形ではなく粉末状で缶入りでした。大正時代の終わりには、浦上商店(現・ハウス食品)が、カレー粉に小麦粉などを加えた粉末のルウ「ホームカレー粉」を発売します。このころのルウは固かったため、包丁などで削って使っていました。

昭和30年代の後半に、さまざまな固形ルウが販売され、家庭でカレーを作る際には欠かせないものとなりました。スパイスをブレンドしたインド風のカレー、高級感のあるヨーロッパ風のカレーなど、味の種類も広がり、好みに合わせてルウを選べるようになりました。

1963(昭和38)年、ハウス食品が「バーモントカレー」を発売しました。

<開発秘話> 当時のカレーは、辛くてスパイシーな大人向けの食べ物でした。そこで、ハウス食品の2代目社長・浦上郁夫は、子どももいっしょに食べられるようにしたいと思いました。いろいろなものを試した結果、子どもの好きなリンゴやハチミツを入れたフルーツカレーの案が出ました。そして、カレーの味、香り、色は備えながら、辛みの刺激を抑え、マイルドな「甘口」に仕上げた画期的なカレーを開発。子どももおいしく食べられるカレーとして大人気になりました。時代に合わせて改良され続け、現在も「バーモントカレー」は、王道の人気商品です。



### <名前の由来>

当時、アメリカ東部のバーモント州では、長寿で有名な民間療法として伝わる、リンゴ酢とハチミツを飲む「バーモント健康法」が広まっていた。その健康法にちなんで、「バーモントカレー」と名付けられました。

進化してるのは「ルウ」だけじゃない。箱も進化しています。

ルウの大箱サイズを買った際、「ルウが半分残ったとき、外箱がないと賞味期限や作り方、アレルギー情報などが分からなくなってしまう」というお客様の声を生かし、フタをしてすっきりしまえる「しまえルウ」仕様に変更しました。





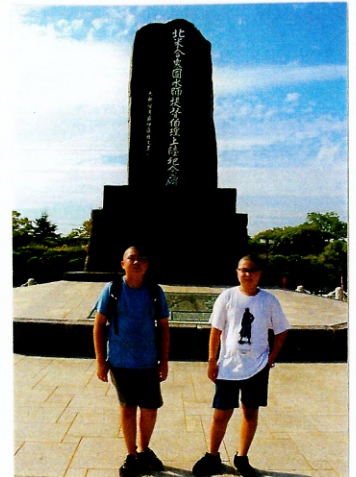
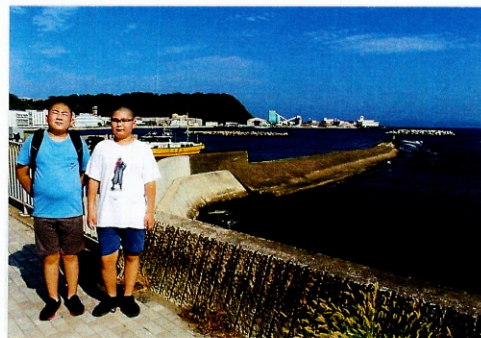
## カレーの日本史 <平成>

日本のカレーが世界へ、宇宙へ!!

年代	主な出来事
1992年 (平成4)	<p><u>NASAの宇宙飛行士・毛利衛さんが宇宙でレトルトカレーを食べる。</u></p> <p>毛利さんが持っていった宇宙で食べる食事の中にレトルトカレーがあった。もともとレトルトパウチ食品は、アメリカの宇宙開発の一環としてNASAで生まれたもので、すでに1969年のアポロ11号の宇宙食として採用。宇宙で実際にカレーを食べたのは毛利さんが初めて。同乗のクルーにも好評で、以来レトルトカレーは宇宙食のメニューに加えられるようになった。</p>
1999年 (平11)	<p><u>「カレーの街よこすか推進委員会」を設立。</u></p> <p>横須賀市・同市商工会議所・海上自衛隊が「カレーの街よこすか推進委員会」を設立し、イギリス海軍のカレーをルーツに海軍カレーで街おこし。イギリス海軍より伝わった当時のカレーレシピをもとに海軍カレーを再現し、カレー発信の地として広くPRしている。</p>
2007年 (平19)	<p><u>レトルトカレーがJAXAに「宇宙日本食」として認証。</u></p> <p>国際宇宙ステーション(ISS)に滞在する宇宙飛行士へ供給するために開発した、レトルトビーフカレー、レトルトポークカレー、レトルトチキンカレーが、宇宙航空研究開発機構(JAXA)により「宇宙日本食」として認証される。</p>



横須賀港は今から約170年前に米国ペリー艦隊が浦賀に上陸して以来、海軍港として発展してきました。アメリカ海軍施設(横須賀本港)と海上自衛隊の司令部(長浦港)が置かれた港として広く知られており、これらの港を船でめぐるとご当地クルーズ「YOKOSUKA 軍港めぐり」が毎日運航されています。



「ペリー記念館」(横須賀市)

記念館がある公園の目の前は浦賀の海でした。

## 金曜日は「カレーの日」

海上自衛隊(海自)は、毎週金曜日にカレーを食べる習慣があります。

### なぜカレー？

明治初頭、海軍は慢性的な栄養不足から脚氣に悩まされていました。そこで、イギリス海軍ですでに採用されていた、栄養豊富・大量調理が容易・美味と三拍子そろったカレーを取り入れることにしました。さらに、カレー粉は長期保存可能で、かつスパイス(生薬)を使用しているため、健康効果も期待できました。

海軍は、このイギリス式のカレーを広く普及させるため、『海軍割烹術参考書』などにカレーの調理法を紹介しました。

### なぜ金曜日？

海上自衛隊のHPによると、「戦後、海上自衛隊で週休2日制が導入されて以来、カレーを食べる慣習が土曜日から金曜日となりました。」と記載されています

また、「よく言われる『曜日感覚を忘れないため』は、いつの頃からか規則的(週末)に食べる習慣が定着してからの説明と考えられます。」とも記載されていました。



### 『海軍割烹術参考書』(明治41年刊行)

材料牛肉(鶏肉)、人参、玉葱、馬鈴薯、塩「カレイ粉」、麦粉、米  
初メ米ヲ洗ヒ置キ牛肉(鶏肉)玉葱人参、馬鈴薯ヲ四角ニ恰モ賽ノ目ノ如ク細ク切り別ニ「フライパン」ニ「ヘット」ヲ布キ麦粉ヲ入れ狐色位ニ煎リ「カレイ粉」ヲ入れ「スープ」ニテ薄トロロの如ク溶シ之レニ前ニ切り置キシ肉野菜ヲ少シク煎リテ入れ(馬鈴薯ハ人参玉葱ノ殆ンド煮エタルトキ入ル可シ)弱火ニ掛ケ煮込ミ置キ先ノ米ヲ「スープ」ニテ炊キ之レヲ皿ニ盛り前ノ煮込ミシモノニ塩ニテ味ヲ付ケ飯ニ掛ケテ供卓ス此時漬物類即チ「チャツネ」ヲ付ケテ出スモノトス

↓ 今の言葉に変換してみると・・・

材料 牛肉(または鶏肉)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、塩、カレー粉、小麦粉、米  
肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもをサイコロ状に細かく切る。フライパンに牛脂をひき、小麦粉を入れてキツネ色になるまで炒める。カレー粉を入れ、スープを加えて薄くとろみがつくように溶かす。ここに切っておいた肉と野菜を入れて少し炒めてから入れ(じゃがいもはにんじんとたまねぎがほとんど煮えたときに入れるとよい)、弱火にかけて煮込み、米をスープで炊いたものを皿に盛り、煮込んだものに塩で味をつけ、皿に盛ったご飯にかけて提供する。このとき、漬物類つまり「チャツネ」を付けて出す。

## 艦艇別こだわりカレー

海上自衛隊の方が毎週金曜日に食べるカレーは、艦艇や部隊それぞれにこだわって作られています。カレーを作っているのは、主に調理を専門とする隊員「給養員」です。隊員に「必要な栄養を補給」「体力の維持増進」「部隊の人的戦闘力の発揮」と、精強な海上自衛隊の育成に必要な役割を担っています。厳しい訓練の中、週1回のカレーは隊員たちの楽しみの一つになっています。各艦艇の料理人たちは、具材を変えたり、隠し味を加えたりと様々な工夫をしながら隊員たちの舌を楽しませています。

艦艇名		カレーを作るときの工夫
護衛艦	「おおよど」	隠し味に白味噌を入れてコクを出したカレー。
護衛艦	「たかなみ」	具材に素揚げしたなす、隠し味にブルーベリージャム。
護衛艦	「はつゆき」	隠し味にコーヒー、ウスターソース、とんかつソース。
試験艦	「あすか」	隠し味にヨーグルトとキウイを入れたポークカレー。
掃海艦	「つしま」	具材になす、たまねぎ、にんじん、パプリカ、じゃがいも、トマト、にんにく、コーンを入れた、野菜たっぷりのカレー。
掃海艦	「はちじょう」	隠し味に二種類のチーズ(パルメザン、ナチュラルチーズ)を入れたポークカレー。
掃海艇	「あいしま」	カレーに入れる肉は、ブレンダーに入れて潰け込んでおく。臭みを消すだけでなく、肉を柔らかくするため。
掃海艇	「さくしま」	隠し味に牛脂とケチャップを入れる。味に深みを出すため、ルウを複数種類、カレー粉を使ったビーフカレー。
掃海艇	「みやじま」	昆布とかつおの和風出汁を使った、牛すじのカレー。おでんの具材の残りて何か作れないかと考え作られた。
音響測定艦	「ひびき」	隠し味に桃の缶詰、カルピス、焼き肉のタレ、お好み焼きソースを入れる。
砕氷艦	「しらせ」	具材にえび、あさり、いかを使ったシーフードカレー。シーフードはあまり熱を通しすぎないのがポイント。



初代南極観測船「宗谷」に乗船。調理室見学、食料庫に「ビーフカレー」の缶を発見!

## 今、日本で1番カレーを食べている地域は、新潟市!!

総務省が、毎年、都道府県庁所在市及び政令指定都市で、カレールウの購入量を調査しています。最新の調査では、カレールウを1番多く購入しているのは新潟市でした。新潟県はお米の作付面積、収穫量ともに全国1位で、「コシヒカリ」の産地としても有名です。おいしいお米とカレーはよく合うので、食が進みそうです。

【調査期間：2021年（令和3年）～2023年（令和5年）平均】 対象：二人以上の世帯】



### <カレールウ数量ランキング>

- 1位 新潟市 (1,685g 7.1皿分)
- 2位 福島市 (1,506g 6.3皿分)
- 3位 鹿児島市 (1,494g 6.3皿分)
- 4位 富山市 (1,463g 6.1皿分)
- 5位 山形市 (1,451g 6.1皿分)
- 6位 鳥取市 (1,445g 6.1皿分)
- 7位 盛岡市 (1,442g 6.1皿分)
- 8位 金沢市 (1,433g 6.0皿分)
- 9位 松江市 (1,417g 6.0皿分)
- 10位 青森市 (1,397g 5.9皿分)
- ...
- 最下位 東京都区部 (1,008g 4.2皿)

\*1箱を238g(12皿分)とする

### 東京都区部の人たちはカレーを食べていない!?

総務省の調査は、カレールウの金額(円)と数量(g)の調査で、今回は数量の結果を取りあげました。さらに、ここにはレトルトカレーや外食のカレーは統計に入っていません。そのため、実際にどの地域が1番カレーをたくさん食べているのか、正確には分かっていません。しかし、このカレールウの調査から分かるのは、家庭でカレーを作って食べている地域が上位に入っているということです。東京都区部の人たちは、金額でも数量でも最下位でしたが、レトルトや外食が多いのかもしれません。

五皿

カレーライス

## 「タマネギ」「ニンジン」「ジャガイモ」は西洋野菜

1859(安政6)年に開港した後、日本に住み始めた外国人は西洋料理の材料が日本で手に入れることができず問題を抱えていました。そこで、日本で西洋野菜の栽培を始めました。このころ栽培が始まった野菜は、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、キャベツ、ホウレンソウ、トマトなど、現在の身近な野菜です。外国人が栽培の指導をして、日本人が作業をしました。

実際には、ジャガイモは16世紀末に、タマネギとニンジンは江戸時代に日本へ伝えられていました。しかし、本格的に栽培されるようになったのは、西洋料理が日本に入ってきた明治以降です。札幌農学校のあった北海道では、特にタマネギとジャガイモの栽培がさかんになりました。

### 西洋野菜

明治時代以降、日本で本格的に栽培されるようになりました。



### 日本で作られていた野菜

明治時代以前から栽培。中国や朝鮮半島から入ってきたものも多いです。



### <大正時代のカレーの作り方>

『家庭用実用<sup>こんだて</sup>献立と調理法』という本の中に、「ライスカレー」のレシピが載っています。具材の野菜には「玉葱五ヶ 人参三寸(一本) 馬鈴薯(ジャガイモ)ニヶ」を使い、野菜と肉を小さく切って煮込むなど、今のカレーの作り方に似てきたことが分かります。

鍋にバターを入れて、みじん切りにした<sup>たまねぎ</sup>玉葱を炒める。さいの目切りにした<sup>ばれいしょ</sup>人参、<sup>ばれいしょ</sup>馬鈴薯(ジャガイモ)、牛肉と、塩、<sup>こしょう</sup>胡椒、カレー粉、カラシ粉、水を入れてしばらく煮る。どろどろ加減を見て、小麦粉をヘットで炒めたものを入れる。鍋を火からおろし、すりおろした<sup>しょうが</sup>生姜を入れる。ご飯とカレーを盛り付ける。

\*ヘット…牛の<sup>あぶら</sup>脂からとった料理用の油。<sup>ぎゅうし</sup>牛脂ともいう。

## お肉 日本は肉食禁止だった!?

日本では、675(天武4)年に天武天皇が「肉食禁止令」を出しました。仏教の教えによって、五畜(牛・馬・犬・猿・鶏)の肉食を禁じました。その後、約1200年もの長い間、肉食を避ける文化が続きました。実際には、狩りの獲物である鹿や猪<sup>いのしし</sup>を食べることがありました。江戸時代には、猪<sup>いのしし</sup>の肉を「山鯨<sup>やまくじら</sup>」と呼んで、ごまかして食べていたようです。

明治時代になり、肉が自由に食べられるようになりましたが、誰もがすぐに肉を食べたわけではありません。初めて食べる肉のにおいや食感を嫌がる人たちもいました。そんな中、ネギで肉のにおいを消し、しょうゆやみそなど、日本人になじみのある調味料で味を付けた「牛鍋」が人気になりました。牛肉は文明開化の象徴として急速に広まり、カレーをはじめとする西洋料理も多くの人たちに受け入れられていきました。

大正時代のカレーの作り方には、西洋野菜の他に、豚肉を使ったものが増えていきます。昔から西日本では牛を飼育しており、牛肉の流通量がありました。しかし、東日本では人口が集中しており、農業には馬を使っていたため、牛があまり手に入りませんでした。そこで、牛よりも育つのが早い豚の飼育をするようになりました。豚肉を使ったカレー、トンカツ、コロッケは「明治の三大洋食」とも呼ばれ、一般にも広まっていきました。

### 宗教によって食べられない肉がある

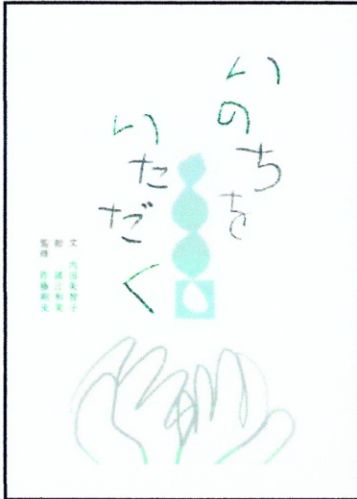
インドは、国民の約80%がヒンドゥー教徒で、15%がイスラム教徒です。宗教の教えによって、食べない肉があります。

宗教	肉食に関する教え
ヒンドゥー教	牛は神聖な生き物だと考えているため牛肉を食べない。豚は不浄な生き物だと考えているため豚肉を食べない。肉全般を食べない人もいる。
イスラム教	豚は不浄の生き物だと考えているため豚肉を食べない。豚そのものだけでなく、加工されたものやラードで調理されたものも禁じられている。 *小学生のランドセルも「豚革」のものは使いません。
ジャイナ教	生き物を殺してはいけないという教えがあるため、肉食はしない。

このように、インドでは信仰している宗教によって食べるものに制限があるため、牛肉や豚肉ではなく、鶏肉や羊の肉を使った料理が多く、カレーの具材としてもよく使われています。また、肉を使わない野菜や豆のカレーもたくさんあります。

中学校の地理の授業でも学びましたが、インドだけでなく、世界にはいろいろな宗教があり、いろいろな考え方があります。そのため、いっしょに食事をする際には相手のことを理解することが大切です。

# お肉 「いのちをいただく」ということ



『いのちをいただく』

文：内田美智子

絵：諸江和美

監修：佐藤剛史

(西日本新聞社)

\*『いのちをいただく  
みいちゃんがお肉に  
なる日』という絵本  
にもなっています。

この本は、ぼくが小学校のときに出会った本です。「人が生きるということは、命を頂くこと。殺すこと。」という言葉がとても重く、大事なことだと思いました。

食肉加工センターで働く人をはじめ、多くの人の手によってぼくたちは食べることができているのだと実感しました。食べ物のおかげをたさを知り、決して無駄にはいけないと思いました。

## 食肉市場「お肉の情報館」へ

食肉市場は、東京都に11か所ある中央卸売市場の中で、唯一お肉を取り扱う市場です。取扱高は、食肉市場として全国一の規模です。主に牛と豚の枝肉や内臓等を生産する「と場」と、これらの製品を取引する「市場」の二つの部門から成り立っています。品川駅の港南口から近く、東京都民をはじめとする多くの消費者に、安全で安心な食肉を安定的に供給しています。

ぼくは、食肉について学ぶために、品川の食肉市場センタービルにある「お肉の情報館」に行ってきました。館内の写真・動画撮影は禁止ですが、と畜解体作業を含んだ映像(約30分)も見ることができ、とても勉強になりました。

### <展示内容>

- ①芝浦と場・東京食肉市場の歩み
- ②生産(肥育から出荷まで)
- ③と畜解体作業の流れ
- ④市場取引の流れ
- ⑤食肉の衛生検査
- ⑥食肉の歴史と人権 など



## 「いただきます」「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表す言葉

「いただきます」も「ごちそうさま」も、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方、料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方など、食事に携わってくれた方々への感謝を表す言葉です。特に「いただきます」には、「命をいただく」という意味が込められています。食事をする際には、感謝の気持ちを持って挨拶をしてから食べることが大切です。

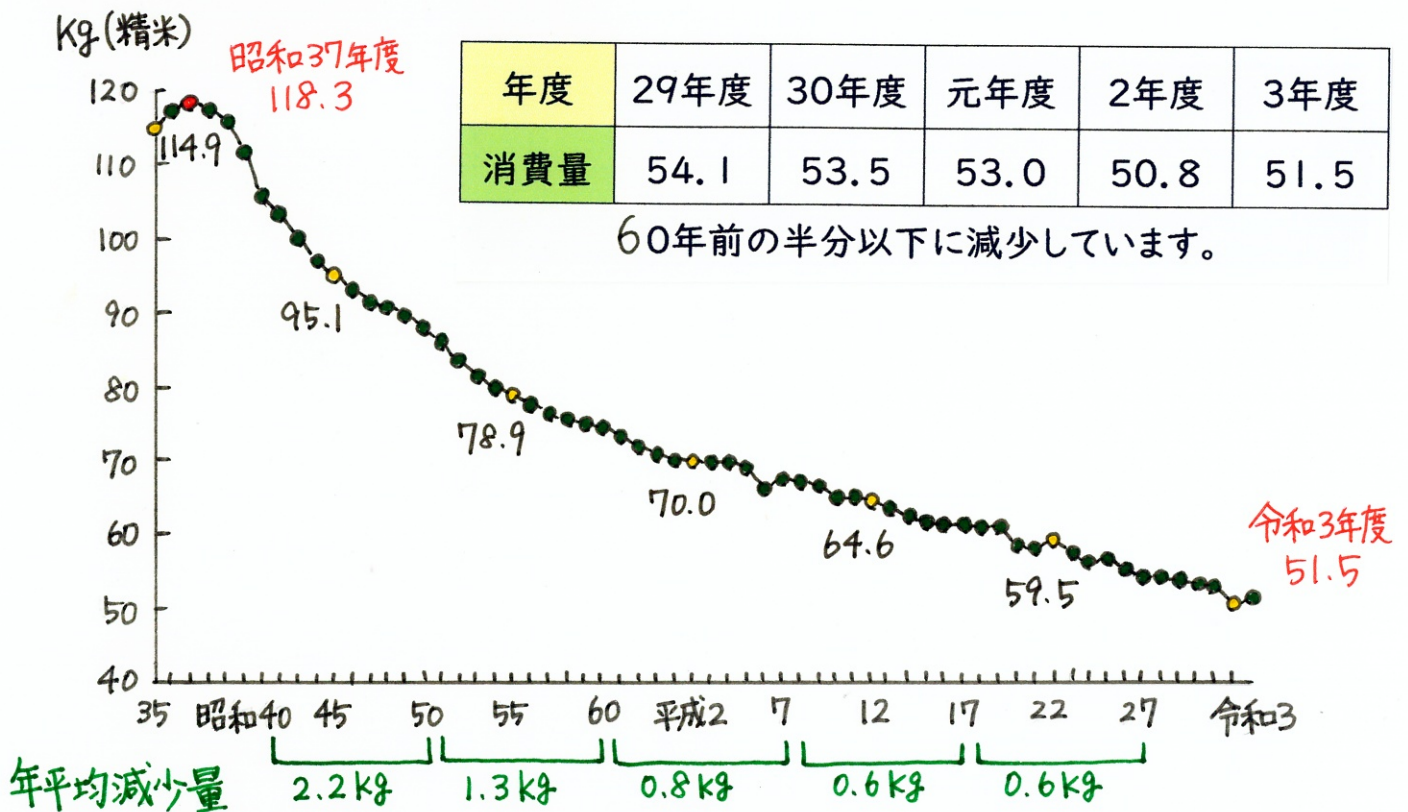


## 日本人の主食「お米」でも、お米を食べなくなってきた。

お米は、縄文時代の終わり頃に日本に伝わりました。日本人にとって、お米は神に供えたり、お祝いのときに食べたりする特別な食べ物でした。また、お給料や年貢（税金）として、お金の代わりに使われるほど価値がありました。

現在、お米は日本人の主食として食べられています。しかし、食生活が変化し、小麦粉を使ったパンや麺類などを食べる機会が増え、日本人の米を食べる量が減ってきています。昭和37年度には、ひとり当たり年間約118kg食べていましたが、令和3年度では約52kgと半分以下になっています。

米の消費量の推移(1人1年あたり)



出典:「農林水産省 令和3年度食料需給表(令和4年度8月)」

### 北区飛鳥山博物館「昔の道具展」朝食の変化

<明治時代>



<大正時代>



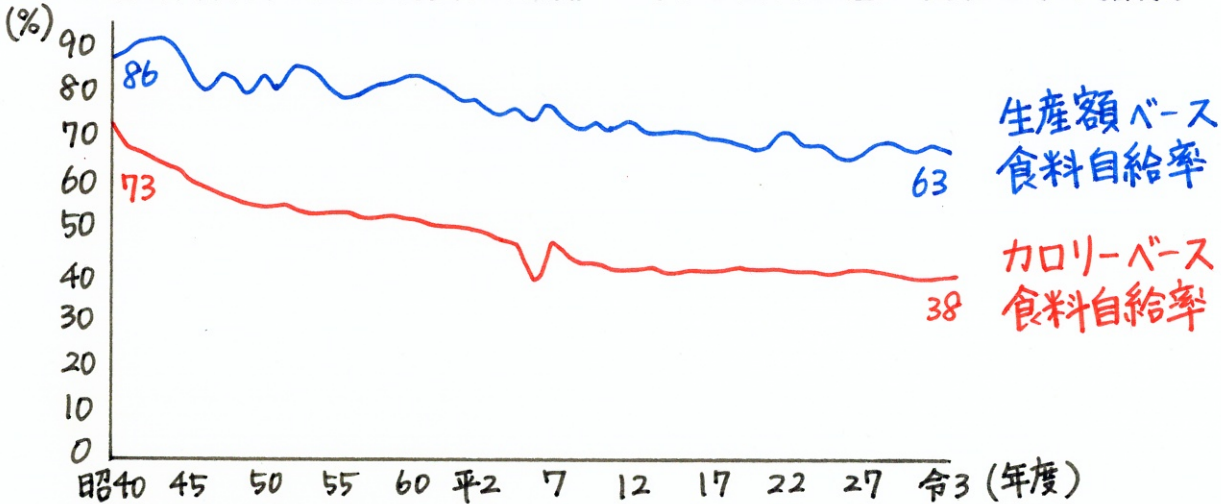
<昭和時代>



# 日本人の主食「お米」 食料自給率ほぼ100%

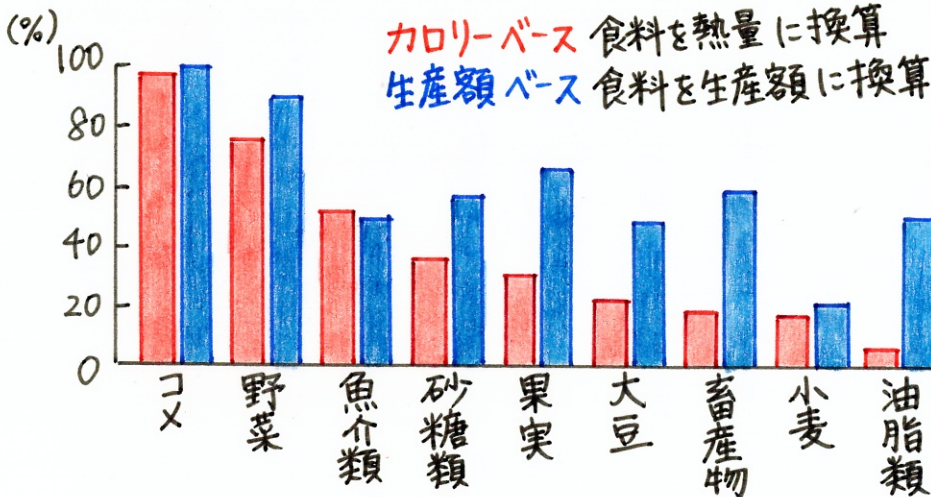
日本のカロリーベースの食料自給率は38%で、主要先進国で最下位です。

- カロリーベース総合食料自給率: 基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)に着目して、国民に供給される熱量(総供給熱量)に対する国内生産の割合を示す指標。
- 生産額ベース総合食料自給率: 経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額(食料の国内消費仕向額)に対する国内生産の割合を示す指標。



出典:「農林水産省 昭和40年度以降の食料自給率の推移」

品目ごとの食料自給率を見ると、「コメ」がほぼ100%で、国内でまかなえることがわかります。また、野菜も高い割合だとわかります。一方、小麦は約15%と低い割合です。



東京都の食料自給率はわずか1%



出典:「農林水産省 品目ごとの日本の食料自給率(20年度)」

## 食料自給率が低いと何が問題?

日本は世界最大の食料輸入国です。しかし、今後も今までと同様に輸入できるとは限りません。現在、世界の人口が増加し、食料の消費量が増加しているからです。また、地球温暖化による異常気象、砂漠化の進行、水不足により、生産を増やすのが難しいからです。食料自給率が低い一方で、食品ロスが多いのも問題となっています。

# 日本人の主食「お米」 国産のお米をもっと食べよう。

食べ物は、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。「米づくり八十八手」という言葉がありますが、お米を作るには88もの手間がかかっているという、米作りの苦勞が込められています。



今、日本の「食」は多くのリスクを抱えています。

- ・食料の多くを輸入に頼っているため、もし輸入が止まったらどうなる？
- ・農家と農地が減少しているため、食べものはどうなる？
- ・世界や日本で自然災害が増加しているため、農業が受けるダメージは？
- ・世界の人口と食料需要が増え続けているため、輸入に頼る日本は？
- ・肥料・家畜の餌や燃料が高止まりしているため、農家の経営は？



今、「**国消国産**」の考え方が重要です。

- ・食料自給率が上がり、いざというときも安心。
  - ・安全・安心でおいしい食事が実現。
  - ・日本の農業を食べて応援。
  - ・輸送で出る二酸化炭素を減らしてSDGsに貢献。
- カレーライスが主食のお米といっしょに食べるため、おいしく自給率を上げることができます。

<カレーライスの食料自給率>

米	約100%
タマネギ	約 80%
ニンジン	約 80%
ジャガイモ	約 70%
牛肉(*)	12%
油脂	約 14%

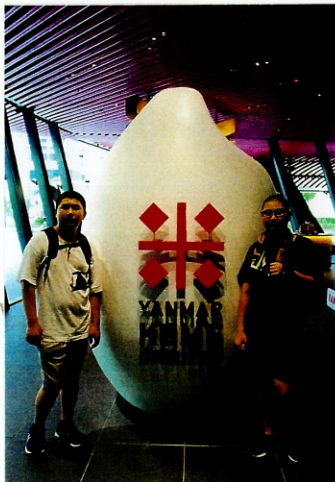
\*豚肉は6%、鶏肉は8%  
肉は、国産飼料を用いて生産された国内畜産物。

## 2024年「令和の米騒動」

今年の夏休みには、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が初めて発表された後、**端境期**(\*)に各地で米の買い占めと品薄が発生しました。実際にスーパーのお米の棚は空っぽで、在庫が復活したとしても「一家庭1点まで」と購入制限されていました。価格も通常より値上がりしており、いつも食べている銘柄を購入することができませんでした。

\***端境期**…農作物が収穫されて市場に出回る直前の品薄な時期。

わが国の米の場合、新米が出回ろうとする直前の8~9月ごろをいう。



「ヤンマー米ギャラリー」で、お米について学びました。

# 食品ロスは深刻な問題

日本は食料自給率が低く、海外からたくさんの食べ物を輸入している一方で、食品ロスの多さが大きな問題になっています。

## 「食品ロス」とは？

本来まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のこと。

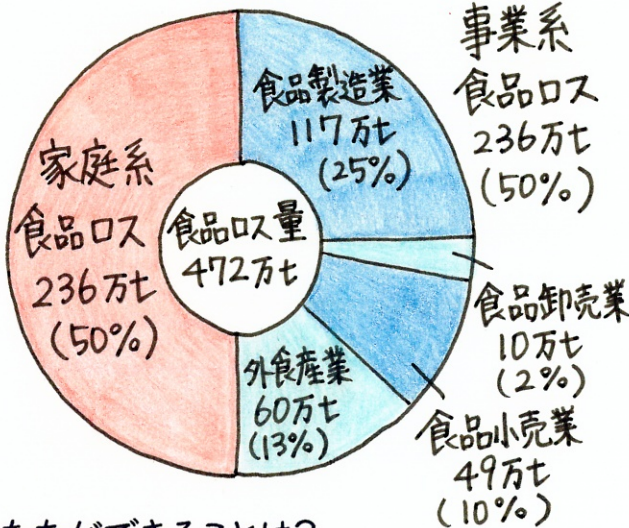


食べ物を捨てるのはもったいないことで、捨てられた食べ物はごみとして燃やされる際に、地球温暖化の原因になる二酸化炭素を排出するため、環境にも悪い影響を与えます。

日本の「食品ロス」の量は年間472万トン(令和4年度推計値)。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援料(2022年は年間480万トン)とほぼ同等に相当します。また、日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約38kg。これは、日本人1人当たり約103gで、おにぎり1個分(約110g)のご飯の量を毎日捨てているのと近い量になります。

食品ロスは、大きく次の2つに分けられます。

- ・事業系食品ロス…事業活動を伴って発生する食品ロス(236万トン)
- ・家庭系食品ロス…各家庭から発生する食品ロス(236万トン)



日本は食べ物を大量に捨てている「食品ロス大国」のひとつです。その一方で、世界中で飢餓に苦しむ人がたくさんいます。国連世界食糧計画(国連 WFP)によると、世界の飢餓人口は約8億2千万人いるといわれています。特に、アフリカでは人口の約3分の1が栄養不良に苦しんでいます。

## ぼくたちができることは？

家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、買い物をするときや外食するときにも意識することが大切です。例えば、奥から商品を取らずに陳列されている賞味期限の順番に買ったり(「てまえどり」)、外箱に傷や汚れがあっても中身が問題なければそのまま買ったり、賞味期限の近い値引き商品を買ったり、食べきれる分量を注文して食べ残しを出さなかったりするなど、日常生活の中のちょっとした行動が大切です。食料資源の有効利用や地球温暖化の抑制につながって、みんなの生活を守ることにもつながります。

## 「カレーライス物価指数」が最高値を更新

「カレーライス物価指数」が、前年同月比9.8%増で、13カ月連続のプラスとなりました。帝国データバンクが、生鮮食品などの値上げを加味した食卓への影響度を示す指数を独自に試算したものです。野菜、肉、コメを使った日本人の食生活の代表とも言えるカレーライスは、物価を示す目安になるのです。この「カレーライス指数」が、2020年の平均を100として、2024年6月は120と過去最高を記録しました。

カレー1食分の調理費用は6月は329円、過去10年の最高値を更新しました。猛暑の影響で野菜の高値が続き、品薄のコメ価格急騰も影響しているためです。

### 「カレーライス物価指数」とは？

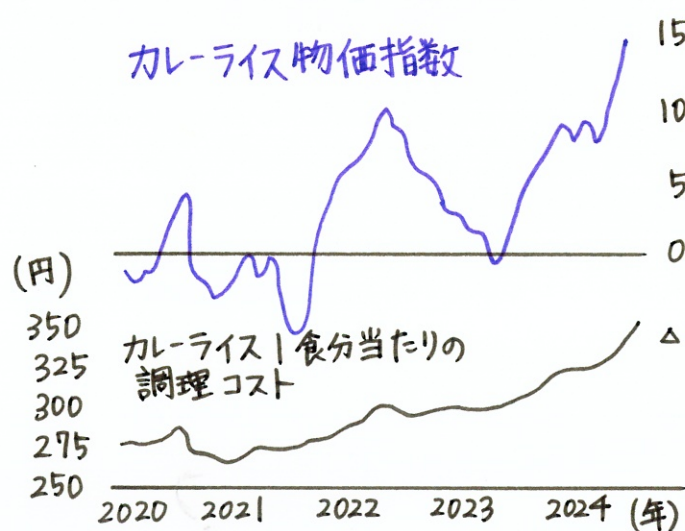
「カレーライス物価」とは、カレーライスで使用する原材料や、調理にかかる水道光熱費などを独自に試算した指標。(各種データは「小売物価統計調査」のうち各都市平均値。

「カレーライス物価指数」とは、各月のカレーライス物価を基に、2020年平均=100とした価格推移。計算式は次の通り。

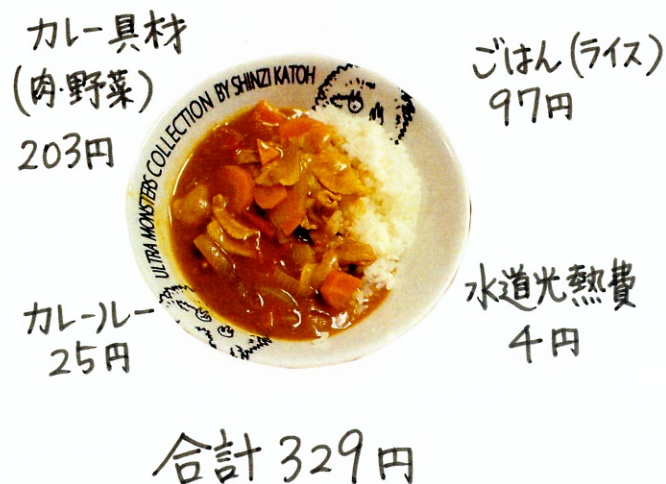
$$([\text{当月の指数}] - [\text{前年同月の指数}]) / [\text{前年同月の指数}] \times 100$$

- ・原材料は、ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、牛肉(輸入)、コメ(コシヒカリ:1食200g換算)、カレールー(市販)、食用油
- ・エネルギーは、電気(炊飯器で調理、約7合分の炊飯+6時間の保温を加味)、ガス(強火・中火・弱火の各調理手順)、水道代(上水道分のみ、下水道使用料は除く。
- ・食材・食器の洗浄にかかる水量は考慮しない。)

### 「カレーライス物価」と「指数」伸び率



### カレーライス物価を構成する費用 内訳



出典:総務省「小売物価統計調査」

# 六皿

カレーのおいしさと辛さ

## カレーがおいしい理由

カレーがおいしい理由は、大きく3つあります。

### スパイシーな香り

カレーの香りは、スパイスの香りです。カレーには、少なくとも3~5種類、たいてい10種類以上、多ければ30種類くらいのスパイスが使われています。スパイスには、それぞれ個性的な香りがあります。単体で使うよりも、いくつかを組み合わせることで、複雑な香りを作り出しています。

### 具材のうまみ

カレーのうまみは、炒めたタマネギや煮込んだお肉のうまみと、ルーの中に含まれるトマトやにんにくなどの中にあります。はじめ、食材の中に閉じ込められているうまみは、コトコト煮込んでいる間に、外側のスープへと溶け出していきます。カレーは、具材を煮込むと同時にだしをとっている。うまみのもと、野菜や肉、魚、きのこなど、あらゆる食材に含まれています。そして、いろいろな食材に含まれるうまみが合わさることで、さらにおいしくなるという特徴があります。

### ほどよい辛み

カレーには、ほどよい辛みがあります。野菜や米の甘みや、お肉のうまみなどの味をひきしめ、食欲を刺激する効果があります。

「香り」「うまみ」「辛み」に加えて、日本でカレーが国民食になった要因には、カレールーのおいしさも関係しています。「ルー」とは、フランスの料理用語で、小麦粉をバターや油で炒め、スープのとろみづけに使うものをさします。日本のスーパーなどで売っているルーは、カレー粉、小麦粉などをバターで炒めた後に固めたものです。野菜やお肉などを煮込んだ鍋に入れるだけで、簡単にカレーが出来上がります。さらに、子ども向けの甘口、使いやすいフレーク状のもの、二段に分かれたものなど、いろいろな種類のルーがあります。また、ルーには小麦粉が入っているため、入れるととろみが出ます。このとろみのあるカレーが、日本人の主食であるお米とよくからみ、おいしく食べられるのです。



## カレーはなぜ辛い？

カレーのおいしさのひとつが「辛さ」ですが、カレーが辛い理由はスパイスにあります。辛さのもとになるスパイスには、唐辛子、カラシ、胡椒<sup>こしょう</sup>、生姜<sup>しょうが</sup>などがあります。これらは、煮込んでも辛さが残ります。インドなどの暑い地方では、カレーをはじめ、いろいろな料理にスパイスを使っています。スパイスには、胃腸の働きを活発にして食欲増進させる働きや殺菌作用があるため、スパイスを入れるのが習慣となりました。

### 「辛い」=「痛い」？

唐辛子の辛さは、「カプサイシン」という辛み成分によるものです。カプサイシンは、唐辛子のヘタの近くや、種の部分に多く含まれています。「甘み」や「苦み」、「塩からい」といった味は、舌の表面の味蕾<sup>みらい</sup>で感じます。しかし、カプサイシンが口に入ると、味ではなく「痛み」として認識されます。辛くて刺激的な味は、本来、動物に対して「食べてはいけない」という警告を与えるものだからです。

### 唐辛子を食べると、体の中で何が起こる？

- ・首から上を中心に発汗が起こる。
- ・痛みの感覚を抑えるβ-エンドルフィンが分泌され快感を覚える。
- ・嚥下反射が起こり物を飲み込みやすくなる。
- ・消化管が刺激され食欲が増進する。

↓ 辛い物を食べ続けると・・・

辛さへの耐性が生まれ、おいしく感じられるようになる!!

辛いカレーを好む地域は、少しのカレーで、お米などの主食をたくさん食べるといふ共通点があります。



家で手作りする「ナン」。カレーが辛いときは、主食を多めにして、ラッシーなどの飲み物といっしょに食べると良いです。

### インドの子どもたちも、辛いカレーを食べる？

インドの子どもたちは、一歳を過ぎたころから、ほんの少しの黒胡椒<sup>こしょう</sup>と塩から食べ始めます。慣れてくると、ハーブやスパイス(クミンパウダー、シナモン、フェネル、グリーンカルダモンなど)を少しずつ料理に使うようになります。二歳になったら、レッドチリ(唐辛子)をほんの少しから始めます(その他、メース、ナツメグ、アサフェティダなど)。5~6歳になると、大人と同じような辛さの料理を食べるようになります。しかしながら、辛さへの耐性は個人差があるため、インドにも辛いものが苦手な人はいます。



## カレーには牛乳が合う

### 辛いものを食べたときに水を飲んでもダメ？

辛さをやわらげたいときに水を飲むのは逆効果になります。カプサイシンは脂溶性で水に溶けにくい性質のため、他の味だけ洗い流され、かえって辛さだけが際立ってしまうからです。そのため、インドではカレーとともに冷たくて甘い「ラッシー」という乳飲料を飲んでいますが、ラッシーを飲むことで、口の中を冷却しながら舌についたカプサイシンを溶かして取り除くことができます。インドでは、子どもがカレーの上にヨーグルトをかけて、辛さをやわらげて食べることもあるそうです。

ラッシーがないときは牛乳がおすすめです。牛乳の中の脂肪分が、口の中に薄い膜を作り優しく包んでくれます。牛乳の中には、骨を丈夫にするカルシウムと、からだのもとになるタンパク質が入っているため、カレーに足りない栄養分も足してくれます。インドでは、「パニ」という牛乳から作ったチーズもいっしょに食べることがあるそうです。

### 牛乳を作っている工場へ見学に行こう!!

給食に必ず出る牛乳は、成長期のぼくたちに必要不可欠です。その牛乳について、実際に工場に行って学んできました。

牛乳を飲モ～  
モ～1杯



「明治」



「雪印メグミルク」



「森永乳業」



「トモエ乳業」

ぼくたち中学生は、今成長期です。この時期に身体を丈夫にする栄養素を摂取する必要があります。給食にも必ず出る牛乳には、たんぱく質やカルシウム、ビタミン B が多く含まれています。毎日1本飲むことで、必要な栄養素を補給することができます。  
\*牛乳パックには、開け口の反対側に丸い切り欠きがありますが、これは目の不自由な方が他の飲料と区別できるようにするためのものです。

七皿

レトルトカレー

## 世界初の「レトルトカレー」は日本発

### 「レトルトカレー」とは？

カレーが特殊な容器にパックされたもので、お湯で温めるだけで簡単にカレーができあがる商品。賞味期限が長く、保存食としても使われます。

\*「レトルト」とは、加圧加熱殺菌する釜のこと。

1968(昭和43)年、大塚食品から世界初となる市販用レトルトカレー「ボンカレー」が発売されました。

### <「レトルトカレー」開発秘話>

米国のパッケージ専門誌「モダン・パッケージ」に掲載された「US Army Natick Lab」の記事に、缶詰に代わりに真空パックされたソーセージの携帯食が紹介されていました。この技術を知って、「一人前入りで、お湯で温めるだけで食べられるカレー、誰でも失敗しないカレー」を目指して開発が始まりました。

安全・安心にこだわり、「常温で長期保存が可能であること」「保存料を使わないこと」を絶対条件に開発を進めました。大塚食品グループ会社では、輸液(点滴液)の滅菌技術を持っていました。それを応用して、レトルト釜を自分たちで作りました。試行錯誤の末、1968(昭和43)年2月12日、世界初の市販用レトルトカレーとして、「ボンカレー」を販売しました。

「ボンカレー」というネーミングは、フランス語の BON(良い、おいしい)と英語の CURRY(カレー)を組み合わせ、まさにおいしいカレーという意味が込められています。

レトルトカレーは、具材を切ったり煮込んだりする必要がなく、温めてごはんにかけるだけで食べられます。その手軽さが人気を集め、他の会社もレトルトカレーを作るようになりました。現在では、湯煎だけでなく、電子レンジで温められるものも登場し、ますます便利になっています。



このあと、  
レトルトカレーの  
工場見学に  
行きます！

## 「ハウス食品」の工場見学に行ってきました

「ハウス食品」の人気レトルトカレー「咖喱屋カレー」がどのように作られているか、静岡工場（袋井市）に行って学んできました。



### レトルトカレーの作り方

#### ①カレーソースを作る

原料: カレーパウダー、小麦粉、食用油脂など

- ・小麦粉の焙煎…まず、カレールウ専用の釜で小麦粉やカレーパウダーなどを食用油脂で炒める。じっくり焙煎することで風味を引き出していく。次に、調味料専用の釜でトマトとりんご、各種調味料をミキサーで混ぜ合わせる。野菜専用の釜ではカットしたたまねぎやしょうが、にんにくペーストなどの原料を風味豊かに焙煎していく。
- ・カレーソースを煮込む…それぞれの釜で調理されたカレールウ、調味料、野菜ペーストなどの原料を、「クッカー」と呼ばれる大きな蒸気釜で煮込んで、カレーソースを作る。カレーソースは最終的に加圧・加熱されるので、ここでは軽く煮込む程度。

#### ②具材の準備と計量

材料: 牛肉、じゃがいも、にんじんなど

- ・下準備…産地の食品加工会社で一口大の大きさにカットされ冷凍されて送られてきたじゃがいも・にんじんを水で洗い、解凍。  
同じく、一口大の大きさにカットされ冷凍されている牛肉を熱湯で茹でる。
  - ・計量…じゃがいも・にんじん・肉は「デジタルスケール」と呼ばれる自動計量器で別々に計量してから、3つの具が1食分ずつ1つのカップに落とされる。
- \*この段階では、野菜はまだ生の状態で、肉はゆでて火を通す。  
肉のゆで汁は、カレーソースに入れる。

#### ③レトルトパウチにカレーソースと具材を充填する

レトルトパウチと呼ばれる袋に、計量された1食分の具材を入れて、上からカレーソースを流し入れる。そして、袋の口に熱と圧力をかけて、袋の中の空気を抜いてから袋をぴったりと閉じる。

#### ④ レトルト釜で加圧加熱殺菌する

密封されたレトルトパウチを「レトルト釜」と呼ばれる大きな釜（直径1.8m、長さ4メートル）に入れて、蒸気で30分間（パウチ中心が120℃で4分以上に相当する）加圧加熱殺菌を行う。

普通、水の温度は100℃を超えないが、気圧を高めることで120℃まで上がる。

また、加熱と同時に加圧していくのは、レトルトパウチの中に残った空気が膨らんでレトルトパウチが破裂しないようにするため。

\*高温で殺菌することで、保存料を使わずに長期間の保存ができるようになっている。

120℃という温度は、食中毒を起こす菌をなくす温度。

\*レトルト釜は、1回に5,600個ものレトルトカレーを加圧加熱殺菌しています。

#### ⑤ 包装と最終検査

加圧加熱殺菌が終わったレトルトカレーは、レトルト釜の中で水で冷却してから出てくる。

・包装…箱詰めできるまでに冷却されたら、パウチの袋がしっかり閉じられているか検査され、合格したものだけがパッケージに入れられて賞味期限が印字される。

・X線検査…次にX線検査装置で異物が混入していないかを自動的に検査し、最終検査を行ったあと、ダンボールに詰められる。

\*できあがった製品は、さまざまな面からチェックされる。

圧力をかけて袋が破れないか、金属が紛れ込んでいないか、製造日や賞味期限の日付が記載されているかなど。実際に食べて味も確認。こうした厳しい検査によって品質を保っている。

\*工場勤務されている方は、金属探知機に反応するように工場専用の絆創膏を使っていると、工場見学の際に教えていただきました。⑤の最終検査で、製品に異物の混入がないか検査するのですが、働いている方の「絆創膏」が万が一パッケージの中に入ってしまったとしても、必ず検査に反応するようになっています。工場用の絆創膏には金属が含まれており、その金属に探知機が反応するようになっています。厳しい検査のおかげで、高い品質を保っていることが分かりました。

## ⑥電気自動車で搬送する

ダンボール詰めが終わり、最終検査に合格した製品は、出荷前の製品を保管する倉庫へと運ばれる。この時に活躍するのが、コンピューターで制御された無人の「電気自走車」。この車は地面に埋め込まれた磁気を読み取って、その上を移動する。原材料や製品、段ボールなどの積み下ろしを自動で行う。動力源は電気、充電も自動で行う。また、工場内ではこの車が優先されているが、人が通るとセンサーで感知して止まる安全な車。

## ⑦出荷

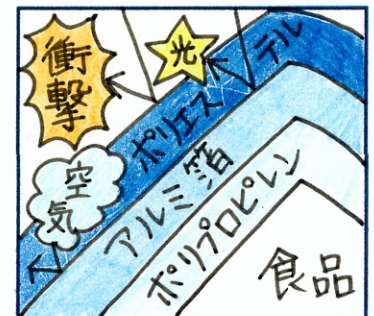
倉庫へと運ばれた製品は、倉庫に直結した出庫エリアでトラックやコンテナに積み、トラック輸送やコンテナ輸送で全国の消費者のもとへ出荷される。

### レトルトカレーは、なぜ長期間保存できる？

レトルト食品は、高温で殺菌されているので、防腐剤などを使わなくても保存することができます。保存料がたっぷり入っているわけではありません。

#### < 3重になっているレトルト食品の袋 >

レトルト食品の袋は、普通3層になっています。外側はポリエステルで、中の食品を外圧や衝撃から守ります。真ん中はアルミ箔で、空気や太陽の光を遮断します。内側はポリプロピレンで、酸や熱に強く、食品に直接触れても害はありません。はり合わせるのに接着剤は使わず、熱を加えてプレスしています。この袋を使うことで、レトルト食品は長期間保存することができます。



### 「レトルトパウチ」ってどんな袋？

「レトルトパウチ」は、食品を常温で長期間保存できるすぐれた気密性をもっています。この袋は、食品を外圧・衝撃から保護する「ポリエステル」や「ナイロン」、空気を遮断して品質劣化を防ぐ「無機物（アルミナ）をコーティングしたポリエステル」、酸や熱に強い「ポリプロピレン」の複層構造になっています。また、レンジ対応パウチには「蒸気口」があります。レンジ調理中に蒸気口が自動的に開いて蒸気が抜ける仕組みになっています。

## 「ニシキヤキッチン」(にしき食品)工場見学

「はじめに」(P.1)に書いた通り、今回ぼくがカレーの調べる学習に取り組もうと思ったきっかけになったのが、「にしき食品」さんのカレーの授業でした。

### 「にしき食品」はどんな会社？

1939年、宮城県仙台市で創業しました。創業当時は佃煮や豆腐などの惣菜を主に製造し、時代の変化に合わせて1975年よりレトルト食品製造を開始しました。その後、様々な転機を経て、現在は企業さまのプライベートブランド食品製造と、自社ブランド『NISHIKIYA KITCHEN』の展開に力を入れています。(「にしき食品」HPより引用)



豊成小カレーには、たくさんのこだわりが詰まっていますが、実はパッケージにもこだわっています。SDGsの観点から、TOPPANが開発した、環境負荷を低減できる「レトルト対応紙製スタンディングパウチ」が採用されています。一般的なパウチに比べ、プラスチックの使用量を抑え、包材製造時の二酸化炭素排出量も抑えることができます。紙製ですが、熱湯の中に入れても全く問題ありません。

また、「NISHIKIYA KITCHEN」のレトルトカレーは外箱がないため、余分なゴミが出ず、保管場所もかさばりません。

### いざ、工場見学へ!!



「NISHIKIYA KITCHEN」の歴史を動画で学んだ後、通常はレトルト食品の製造の様子をガラス越しに見学します。ですが、今回は特別に、製造の現場に入って見学させていただきました。

「にしき食品」さんの本社は宮城県岩沼市にあるのですが、東日本大震災のとき、海岸からわずか4kmにある本社と工場が津波に襲われて浸水し、大きな被害を受けました。当時、かろうじて倉庫に残っていた「無印良品」のカレーを、「良品計画」が買い取って避難所へ配ったそうです。社員の命を守るため、みんなで工場を復活させるために、一丸となって復旧作業を行い、震災から約45日後には生産を再開しました。

震災から1年後の2012年には自社ブランド「にしきや」をつくり、2021年に「NISHIKIYA KITCHEN」に名前を変え、パッケージもすべて一新し、新たなスタートを切りました。生産量の増加に対応するため工場も新設しました。

現在は、大人気のリトルカレーはもちろんですが、いざというときに温めなくても食べやすい『備蓄おすすめセット』を「防災の日」に合わせて販売したり、防災対策としてローリングストックの方法を紹介したりしています。実際に被災した経験から、リトル食品を通して防災意識を広めたいという強い思いも伝わってきます。

今まで、リトル食品は「手抜き」と言われることがありました。確かに、温めるだけなので楽なのですが、「にしき食品」さんではたくさんの人の手によってこだわって作られています。そのため、「手抜き」ではなく「カンタン」に美味しく食べられるものとして作っているのです。「カンタン」に世界のおいしい料理を食べることができ、「カンタン」で生まれた空いた時間を別のことに費やすこともできます。

また、2017年にリトルカレーの売上高がカレールウを追い越し、初めて逆転しました。コロナ禍を機に、おうち時間が増え、リトルカレーの需要も増加しました。その理由として、生活や社会環境の変化によって、食材をそろえて手間をかけて調理するよりも、簡便に食べたいという志向が強まっていること、リトルカレーの品質や味が向上していることが挙げられます。おいしいリトルカレーを普段の食事にも、備蓄食料としても、おいしく食べていきたいです。



みんなで記念撮影



「ニシキヤキッチン」のお店



絶品「豚の角煮カレー」



八皿

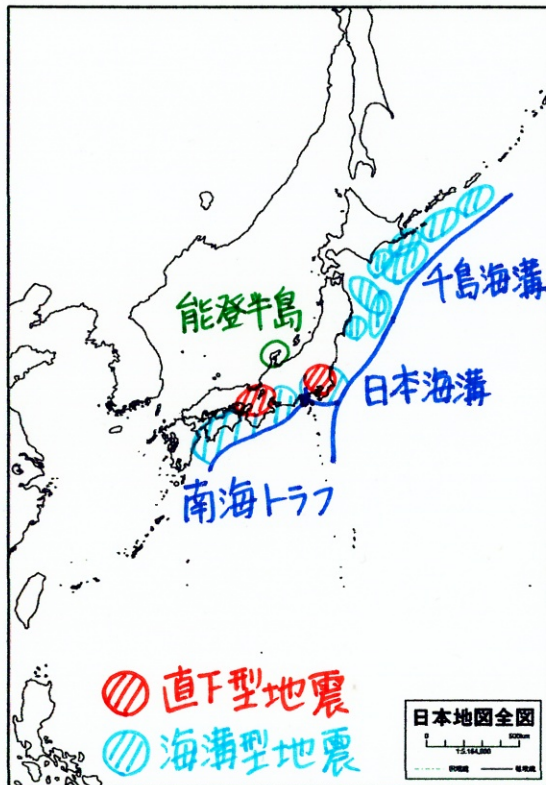
防災

## 日本は地震多発国

今年の元旦、石川県能登半島で大規模な地震が起きました。

### 「令和6年能登半島地震」

今年の1月1日16時10分頃に発生した、石川県能登地方を震源とする大規模地震。地震の規模を示すマグニチュードは7.6、最大震度7。気象庁は、この地震及び令和2年12月以降の一連の地震活動について、名称を「令和6年能登半島地震」と定めた。



日本は地震の多い国です。近い将来の発生の切迫性が指摘されている大規模地震には、南海トラフ地震、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震、首都直下地震、中部圏・近畿圏直下地震があります。中でも、関東から九州の広い範囲で強い揺れと高い津波が発生するとされる南海トラフ地震と、首都中枢機能への影響が懸念される首都直下地震は、今後30年以内に発生する確率が70%と高い数字で予想されています。

「いつ、どこで大きな地震が起きてもおかしくない」ということを頭に入れておかなければいけません。

また、「もしものとき」は地震だけではなくありません。大雨・集中豪雨、土砂災害、台風、竜巻、大雪、雪崩、落雷、火山噴火などの自然災害に加え、新型コロナウイルス感染症によって生活が一変してしまうことも経験しました。

実際に、今年の夏休みには、台風10号が異例の停滞で記録的な大雨をもたらし、東海道新幹線が3日間にわたって計画運休するなど、社会生活に大きな影響がありました。ぼく自身も、阪神・淡路大震災について学ぶために関西に行く予定でしたが、台風により旅行をキャンセルすることになりました。

「もしものとき」は思いがけずやってきます。そのための、「正しい情報を収集し、正しくこわがる」ことが大切だと思いました。

## 9月1日は「防災の日」 昨年は関東大震災から100年の節目

1923(大正12)年9月1日、関東大震災が起こり、多数の死者や建物被害が発生しました。昨年は、関東大震災から100年の節目に当たり、関東大震災に関する企画展などが開催されたので、ぼくも実際に見に行きました。

- ①「大災害を生き抜いて—横浜市民の被災体験—」(横浜開港資料館)
- ②「関東大震災100年 船と港から見た関東大震災」(横浜みなと博物館)
- ③「船でめぐる港の関東大震災」(国土交通省関東地方整備局港湾空港部主催)

③は、横浜みなと博物館の会議室でオリエンテーションをした後、京浜フェリー「ゆめはま」で横浜港をクルーズをしました。博物館元館長の方が解説をしてくださいました。防災意識が高まり、地震対策についても学ぶことができました。



約100年前の関東大震災は、東京・横浜を中心に大きな被害をもたらしました。

そのような中、「ハンマーヘッド」と「赤灯台」は今も当時と同じ姿で残っています。ハンマーヘッドは、国内最初の港湾荷役専用クレーンです。堅固な基礎により、関東大震災でも損傷を受けませんでした。赤灯台は、東京湾に現存する最古の灯台で「横浜北水堤灯台」といいます。同時期、東京湾に多くの灯台が設置されましたが、関東大震災でほとんどが倒壊。その中、赤灯台は崩れることなく点灯し続けました。

一方、「山下公園」は関東大震災で出た大量のがれきを埋め立ててつくられた公園です。山下町の外国人居住地には、レンガや石材でできた外国商館がたくさんあったのですが、関東大震災で倒壊。重機がない中、手作業で撤去しなければならず、復旧に困難をきわめ、海岸線を埋め立てることになりました。横浜のビル群や人々の憩いの場となっている公園を見ているだけでは想像もつきませんでした。大きな災害が起きると復旧・復興するのに莫大な時間と労力がかかるということが分かりました。

また、横浜港をはじめとする各地の港は、震災直後から、人命救助、救援物資輸送、避難の場としても使われ、商船、艦艇など多くの船舶が活躍しました。港や船が大きな役割を果たしていることを実感しました。

## \* 資料1

	関東大震災	阪神・淡路大震災	東日本大震災
発生日時	1923(大正12)年 9月1日(土) 午前11時58分	1995(平成7)年 1月17日(火) 午前5時46分	2011(平成23)年 3月11日(金) 午後2時46分
震源	神奈川県相模湾	淡路島北部	宮城県男鹿半島沖
マグニチュード	M 7.9	M 7.3	M 9.0
最大震度	震度 6	震度 7	震度 7
死者・ 行方不明者	約10万5千人 (焼死約9割)	約5,500人 (窒息・圧死約7割)	約1万8千人 (溺死約9割)
災害関連死	—	約900人	約3,800人
全壊・全焼住家	約29万棟	約11万棟	約12万棟
被害の特徴	木造家屋が密集していた人口過密地域で、昼食準備のために火を使っていた家庭が多かったこと、台風の時期中で強風が吹いていたことが大きく影響し、東京や横浜の市街地が大火災となった。	高層建築や地下鉄、高速道路のある近代都市で発生したため、住まいやライフライン、道路、鉄道などに甚大な被害をもたらした。また、時間が経ってから疲労やストレスで亡くなる人も多くいた。	太平洋沿岸部を巨大津波が襲った(国内観測史上最大の40m)。福島第一原子力発電所において重大事故も起こり、住民避難を余儀なくされた。首都圏では液状化現象や帰宅困難者が多数発生した。
復興への取組	火災発生時に、公園や緑地が延焼を防止したことから、焼け跡の区画整理を中心に、道路や公園等の都市施設が建設された。 *9月1日を「防災の日」と制定。	耐震補強の重要性が再認識され、「耐震改修促進法」をはじめ、様々な法の整備が進められた。 *「ボランティア元年」と言われ、1月17日を「防災とボランティアの日」と制定。	避難訓練の重要性が再認識された(「釜石の奇跡」と大川小学校の例)。ハザードマップの見直しが行われた。安否情報(災害用伝言ダイヤルなど)の利用方法が確認された。

## 「震災遺構仙台市立荒浜小学校」

2011（平成23）年3月11日に発生した東日本大震災において、仙台市立荒浜小学校は校舎の2階まで津波が押し寄せ、大きな被害を受けました。震災当日、児童や教職員、住民ら320人が避難したその校舎を震災遺構として公開し、東日本大震災の教訓と地域の記憶を、後世へ伝えています。

ぼくがこの荒浜小学校に行こうと思ったきっかけは、小学2年生のときの学年主任の先生が、夏休みに荒浜小学校を訪れたときのことを模造紙にまとめてくれたことです。先生が作った壁新聞を見て、ぼくも実際に行って自分の目で見なければいけないと思いました。



校舎前



津波で2階ベランダ壁が破損



屋上からは海が見えました



1階は天井まで浸水



「明日への備え」



2階に「津波到達ライン」

震災当時、荒浜地区には高くて頑丈な建物が小学校しかなかったため、地震発生後は児童・教職員・地域の方々を含め320名の方が避難し、全員が無事救助されました。

ぼくの学年は皆、東日本大震災の後に生まれた年代です。ぼく自身は、東日本大震災が起きた日の30日後の4月10日に生まれました。母は、ぼくのふたつ上の兄を連れて、里帰りの出産のため愛知県に帰省していましたが、父が職場から帰れなくなってしまったことや、食器棚に置いてあった食器が割れてしまったことなどを、後から聞きました。震災はいつ来るか予測できず、想定以上の被害が出る場合もあります。そのため、日頃からきちんと備えておく必要があると思いました。

## \* 資料2

ぼくが小学2年生のときの学年主任だった先生が、荒浜小学校に行って、新聞の取材を受けたときの記事です。この記事と、先生が作った壁新聞を見て、ぼくも実際に行きたいと思い、今年の春休みに家族で行ってきました。

「産経新聞」平成30年8月17日付

〈宮城〉東日本大震災で大きな被害を受けた仙台市若林区荒浜地区で18日に8年ぶりとなる夜の灯籠流しが行われる。震災の年からは明るい時間に実施されていたが、周辺の整備が進み安全性が確保されたことから、夜間の実施を決めた。地元住民が思い思いに作った灯籠のほか、同地区の震災遺構・旧荒浜小で開かれている製作教室で生まれたメッセージ入りのものも。夏の夜のとばりにあたたかな明かりが戻ってくる。  
(千葉元、写真も)

# 夜の荒浜灯籠流し あす8年ぶり復活

同地区では盆の終わりの灯籠流しが夏の風物詩だった。それぞれの家庭ごとに材料や形など違った灯籠があり、持ち寄って貞山堀に浮かべていた。震災の年も休まず行われたが、津波で周囲の街灯が流されたため、暗い時間を避けて夕方時間帯に行われてきた。家々の明かりは戻っていないが、旧荒浜小が整備され公開が始まったこと、防犯上の対策が進んでいることなどから夜の開催を決めた。

途切れることのなかった行事。それでも、以前とは違った様相も垣間見えたという。

実行委員会の高山智行委員長(35)は「地元の人にはやはり夜に灯籠が流れる印象を持っている」と話す。開催時間が変わったことで「気持ちが悪かったのではないかと懸念していた。防災集団移転先と同地区は4分離れたところにある。『また夜にここでやることで、昔のように住民同士の距離も縮めてほしい』と期待する。

旧荒浜小で当日に流す灯籠作りの製作教室も開かれている。都内の小学校教員、近藤杏子さん(34)は石巻市や女川町など県内の被災地を巡った後、同地区に訪れた。「(被害が)すさまじかったと聞いたので、安らかに復興を見守ってほしい」。『天へとどけ』とメッセージを記し、

## 実行委「住民の距離縮めたい」



18日に行われる荒浜灯籠流しに向けて、旧荒浜小では製作教室が開かれた  
—仙台市若林区

「子供たちに伝えていくことが私たちにできることだ」と思う」と語った。

灯籠流しは同地区深沼橋付近で、18日午後6時半から。午後5〜8時の間、30分ごとに地下鉄東西線荒井駅と旧荒浜小の間で無料バスが運行される。製作教室は当日も開かれ、持ち込みは同小管理事務所で受け付けている。

# 食べながら備える「ローリングストック」

1週間分の食べ物を、  
家族の人数分備えよう!

## 「ローリングストック」とは?

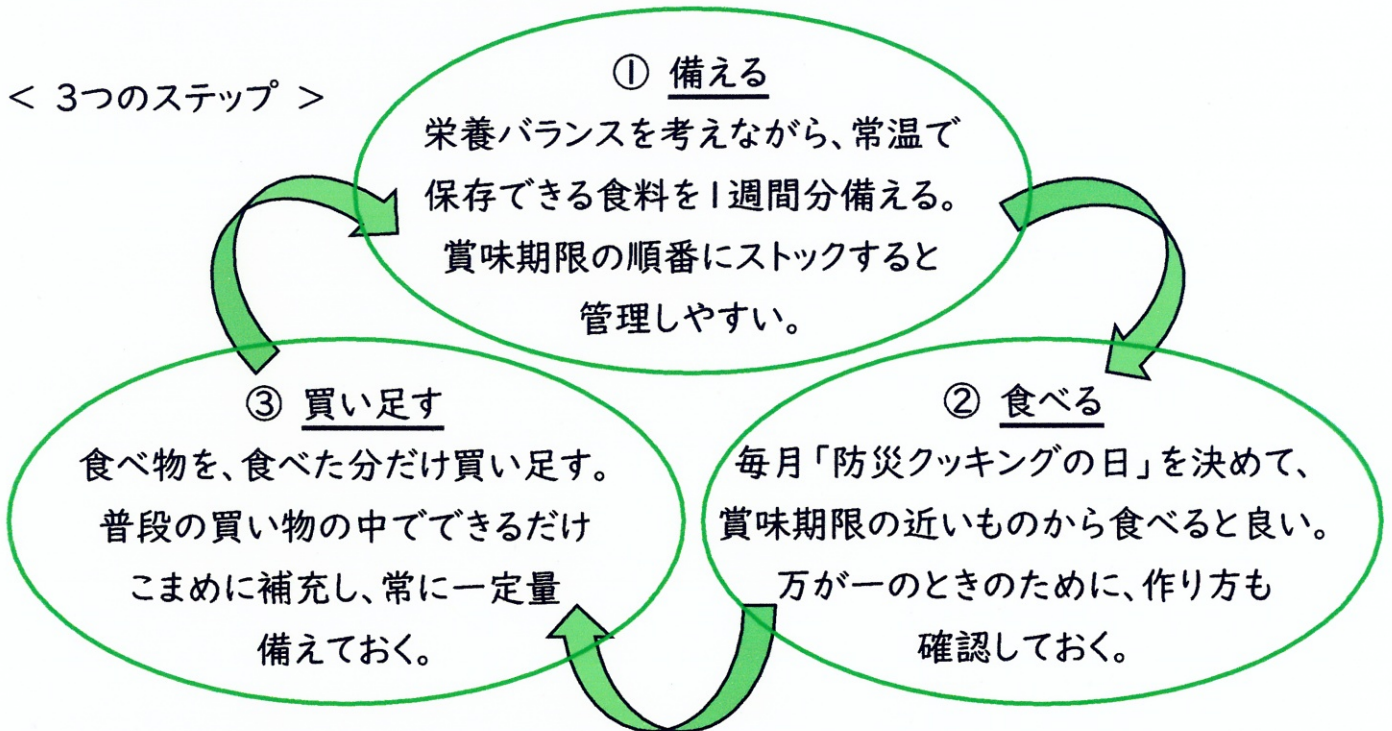
普段からよく食べていて保存がきく食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。無理や無駄がなく、食べながら備えることができる。

メリット①普段の買い物の範囲で気軽に選んで備えることができる。

メリット②保管したまま賞味期限が過ぎて廃棄してしまうという失敗を防げる。

メリット③買い置きのスペースを少し増やすだけで済み、保管場所を把握できる。

### < 3つのステップ >



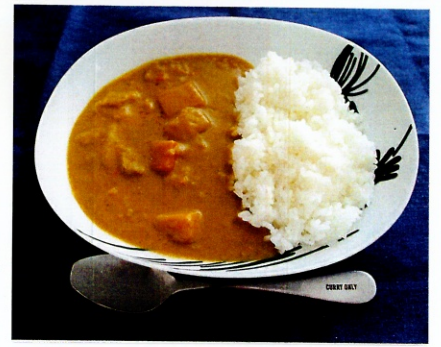
昨年、ぼくが住んでいる豊島区で開催された「ふくし健康まつり」に参加しました。そこで、体脂肪や骨密度を測定したり、車いすで福祉車両を乗降する体験をしたりしたのですが、各ブースを回ると抽選券をもらえて、最後に景品をもらえました。その景品がレトルトカレーやみかんの缶詰などの災害用備蓄品で、たくさんもらって帰ってきました。ぼくは、自治体が開催するイベントとして、とても良いと思いました。区民が健康や福祉に関心を持ち、さらに災害の備えにも意識が向けられるからです。やはり普段から意識することが大切です。

夏休みに備蓄食料を確認したところ、期限切れになっていたレトルト食品やお菓子がいくつもあったので、ローリングストックしていきたいです。



## レトルトカレーの可能性は∞

備蓄には「レトルトカレー」が最適!!



今までも備蓄食料としてレトルトカレーが重宝されてきました。

レトルトカレーを備えるメリットを10個挙げます。

- ①レトルトパウチされているため、賞味期限が長く保存性が高い。(災害用は3年間保存)
- ②常温で保存できるため、環境負荷軽減になる。
- ③レトルト食品は完全調理済みのため、調理の必要がない。
- ④時短調理による省エネ
- ⑤温めるだけなので子どもでも簡単に作れる。
- ⑥電気・ガス・水が止まっているときでも、温めずにすぐに食べられる。  
(動物性油脂を使用している場合、温めた方が油脂分が溶けておいしく食べられるが、植物性油脂を使用している場合はそのままでもおいしく食べられる。)
- ⑦野菜や肉が使われており、必要なたんぱく質がとれて、栄養価が高い。  
主食の白米と食べれば、必要なエネルギーを摂取することができる。
- ⑧カレーは幅広い世代の人が普段から食べ慣れているので、安心感がある。
- ⑨ゴミが少なくて済む。
- ⑩最近のレトルトカレーは、味や素材にこだわって作られているものがたくさんあるため、緊急時に、仕方なく我慢して食べるということがない。



備蓄食料として「レトルトカレー」が優れているのはもちろんですが、それだけではありません。日本は、食料自給率が低いにもかかわらず、一方で食品ロスや規格外野菜、未利用魚の問題を抱えています。「規格外野菜」とは、市場流通の規格(サイズ・重量・色・形状など)に適合しないことで市場に出回らない野菜のこと(生産された野菜の約30%が廃棄されているといわれている)。ふぞろいの野菜は市場の出荷では流通に不便で、効率良く輸送することができないためです。ただし、形が悪くても、味や栄養価は変わりません。「未利用魚」とは、十分な水揚げ量がない、形が悪かったり傷がついていたりする等の理由で、価値がつかない魚のこと。これらを、レトルトカレーの具材として使用することで、食品ロスと廃棄費用の削減を目指すことができます。すでに実例があり、東京都立国分寺高等学校の有志団体が、規格外野菜等を活用したレトルトカレーを、「MOTTAINAIBATON」と共同開発した「ぶんじカレープロジェクト」に取り組んでいます。このような取り組みがもっと広がっていくことが大事だと思いました。



おわりに

## おわりに カレーから考える持続可能な社会

「カレープロジェクト」がきっかけでカレーに興味を持ち、今回はカレーをテーマに調べる学習に取り組みました。小学校の卒業式を終えた春休みから少しずつ調べていく中で、カレーから持続可能な社会につながる気付きがありました。

### ① 生きることは食べること。食べることは生きること。

カレーは、栄養価が高く、一度に大量に調理することができ、お米にも小麦といった主食にも合い、いろいろな具材にも合います。そのため、家庭や学校の給食はもちろん、子ども食堂や被災地での炊き出しでもよく作られます。SDGsの目標に「「貧困をなくそう」・「飢餓をゼロに」とありますが、まずは十分に栄養のある食事をとれるようにすることが生きることにつながると思いました。

### ② 多様な人々、多様な文化を理解すること。

カレーは、地域や家庭によってそれぞれの味や調合、調理方法があります。また、信仰する宗教の考え方によって、手で食べたり、食べる食材と食べない食材が明確に分かれていたりします。このように、世界には多様な人々がいて、多様な文化があります。異なる考えや価値観をお互いに理解し、共に生きていくことが大切だと思いました。

### ③ 「いただきます」という感謝の気持ちと、「もったいない」という意識を持つこと。

ぼくたちは、肉や魚、たまご、野菜、果物といった食材の「命」をいただいています。そして、その「命」を育てたり獲ったりした人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人たちによって食べる事ができています。そのため、「いただきます」という感謝の気持ちを持つことが大切です。

また、日本は他の先進国に比べて食料自給率の低いことが問題となっています。しかしその一方で、食品ロスや規格外野菜を廃棄する等の問題を抱えています。そのため、常に「もったいない」という意識を持ち、無駄のないようにしなければいけません。

そして、インドで生まれたカレーが、イギリスを経由して日本に入ってきたあと、様々な形に変化しながら国民食になるまでの過程を学び、日本人の研究熱心で技術力の高いところに胸が熱くなりました。一つの目標に向かって努力し続ける姿勢を、ぼくも見習ってきたいです。

# 参考文献

## \* 参考文献

出典	著者名 / 出版社	
いくぞ!カレーたんけん隊 坂本廣子のカレークッキング	著者:坂本廣子 絵:まつもときなこ /偕成社	豊島区立中央図書館
イチからつくるカレーライス	編集:関野吉晴 絵:中川洋典 /農文協	
インド・カレー紀行 カラー版	著者:辛島昇 写真:大村次郷 /岩波ジュニア新書	
インドカレー伝	著者:リジー・コリンガム 訳:東郷えりか /河出文庫	
カレーの教科書 調べる学習百科	監修:シャンカール・ノグチ 編集:石倉ヒロユキ/岩崎書店	
個性を極めて使いこなす スパイス完全ガイド	著者:稲田俊輔/西東社	
発見!探検!工場見学 ものづくりの心を育み産業学習に役立つ! 食べ物の工場①(ごはん編)	監修:中村智彦/学習研究社	
防災教室 災害食がわかる本	著者:今泉マユ子/理論社	
まるごとわかる「モノ」のはじまり百科 ①食べ物・飲み物	監修:山口昌男/日本図書センター	
「もしも」にそなえて「今」できること 命をつなぐ防災 2 今日からできる! 命をつなぐそなえ	監修:船木伸江/偕成社	
「もしも」のときに役に立つ! 防災クッキング 3 自分を守る! 食べもののそなえとじゅんぴ	著者:今泉マユ子/フレーベル館	
野菜からそだてるカレー おいしいごはんができるまで3	文:真木文絵 写真・絵:石倉ヒロユキ /偕成社	
みんな大好き!カレー大百科 1 カレーのはじまり物語	監修・写真:森枝卓士/文研出版	
みんな大好き!カレー大百科 2 カレーの日本上陸	監修・写真:森枝卓士/文研出版	
みんな大好き!カレー大百科 3 進化する日本のカレー	監修・写真:森枝卓士/文研出版	
みんな大好き!カレー大百科 4 カレーで知る世界の国ぐに	監修・写真:森枝卓士/文研出版	

出典	著者名 / 出版社	
いのちをいただく	著者:内田美智子 絵:諸江和美 監修:佐藤剛史 / 西日本新聞社	私物
カレーライスと日本人	著者:森枝卓士 / 講談社学術文庫	
カレーライスの誕生	著者:小菅桂子 / 講談社学術文庫	

インターネット	URL
エスピー食品株式会社	<a href="https://www.sbfoods.co.jp">https://www.sbfoods.co.jp</a>
海上自衛隊	<a href="https://www.mod.go.jp/msdf">https://www.mod.go.jp/msdf</a>
カレー総合研究所	<a href="http://www.currysoken.jp">http://www.currysoken.jp</a>
気象庁(国土交通省)	<a href="https://www.jma.go.jp/jma/index.html">https://www.jma.go.jp/jma/index.html</a>
JAグループ	<a href="https://life.ja-group.jp">https://life.ja-group.jp</a>
消費者庁	<a href="https://www.caa.go.jp">https://www.caa.go.jp</a>
震災遺構仙台市立荒浜小学校	<a href="https://arahama.sendai311-memorial.jp">https://arahama.sendai311-memorial.jp</a>
全日本カレー工業協同組合	<a href="http://curry.or.jp/index.html">http://curry.or.jp/index.html</a>
帝国データバンク	<a href="https://www.tdb.co.jp/index.html">https://www.tdb.co.jp/index.html</a>
東海漬物	<a href="https://www.kyuchan.co.jp">https://www.kyuchan.co.jp</a>
東京都立図書館	<a href="https://www.library.metro.tokyo.lg.jp">https://www.library.metro.tokyo.lg.jp</a>
内閣府 防災情報のページ	<a href="https://www.bousai.go.jp/index.html">https://www.bousai.go.jp/index.html</a>
にしき食品	<a href="https://www.nishiki-shokuhin.jp">https://www.nishiki-shokuhin.jp</a>
日本缶詰びん詰レトルト食品協会	<a href="https://www.jca-can.or.jp">https://www.jca-can.or.jp</a>
ニッポンフードシフト	<a href="https://nippon-food-shift.maff.go.jp">https://nippon-food-shift.maff.go.jp</a>
農林水産省	<a href="https://www.maff.go.jp/index.html">https://www.maff.go.jp/index.html</a>
ハウス食品株式会社	<a href="https://housefoods.jp/index.html">https://housefoods.jp/index.html</a>
ハチ食品	<a href="https://www.hachi-shokuhin.co.jp">https://www.hachi-shokuhin.co.jp</a>
ボンカレー(大塚食品)	<a href="https://boncurry.jp">https://boncurry.jp</a>
横濱カレーミュージアム	<a href="https://www.currymuseum.com">https://www.currymuseum.com</a>
良品計画	<a href="https://www.ryohin-keikaku.jp">https://www.ryohin-keikaku.jp</a>
地図	
白地図専門店	<a href="https://www.freemap.jp">https://www.freemap.jp</a>

※参考文献は、五十音順に記載しました。

※画像は、記載のあるもの以外は、ぼくと母が撮影した写真です。

以上

今年の夏は猛暑だった

カレーを毎日のように食べた

我が家は常にスパイスの香りがして

エスニックの風が吹いていた

これぞ、カレーなる大研究。