

暑くても、カレーなら香りと刺激で食欲がそそられます。

カレーに使われるスパイスには、発汗作用で新陳代謝を高め、食欲を増進させ、胃腸の働きを高めて疲労を回復するなどの効果があります。また殺菌作用も高く、食べ物の腐敗を防ぐ効果もあります。

カレー発祥の地であるインドでは、地域や家庭によって、料理の主材料に合わせて好みのスパイスをブレンドしてカレーパウダーを作ります。カレーパウダーには10~30種類のスパイスが使われますが、スパイスには「色づけ」「辛味づけ」「香りづけ」の3つの役割があります。

基本となる代表的なスパイスは、黄色の色を出すターメリック（うこん）、辛味を出すチリ（唐辛子）やペッパー（黒こしょう）、香りを出すコリアンダーやクミンがあります。カレーには欠かせないターメリックは、ショウガ科の多年草で、肝機能を強化する働きや鎮痛、抗酸化作用、殺菌効果があるとされています。暑い夏こそカレーをお召し上がりください。

