

まずは、マンガのおさらい

## カレー粉 とは・・・

数十種類のスパイスを焙煎<sup>ばいせん</sup>してから粉末状にしたもの。



マンガのように、「からみ」「色」「香り」の要素を持ったスパイスをバランスよく混ぜることで、おいしいカレー粉ができます。

次に、マンガの最後に出てきた・・・

## カレールウ とは・・・



カレー粉に、油脂や小麦粉、塩、肉や野菜のエキスなどを練り込んだもの。

お湯に溶かして煮込むととろみが出るし、味もついているので、カレーライスを作るときに使うと、とても便利です。



さいごに・・・

## カレー粉のいいところ！

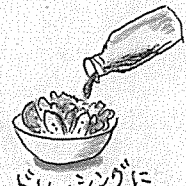
- 使い方によって、いろいろな料理が作れます。

タンドリーチキン



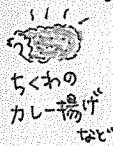
スープ

フライドポテトにふりふり



ドレッシングに

揚げものの衣にまぜて

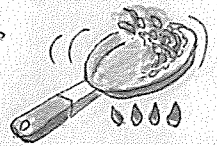


ちくわの  
カレー揚げ  
など



ピラフ

いためもの



ソテー



魚のカレーソテー  
など

- 体にいい成分がいっぱい！

カレールウにも言えること。

カレー粉に使われるスパイスは、漢方薬に用いられてきたものが多くそれぞれ健康への効果が期待できると言われています。

食欲増進、消化を助ける、胃腸を整える、血流をよくする  
免疫力アップ、肝臓の機能改善、抗酸化作用、抗炎症作用  
自律神経の働きを高める、脳の活性化、脂肪の燃焼 など

・・・スパイスは、健康にとっていい働きをしてくれる ということですよ！

