2017.1.23 農林水産省消費者の部屋「地産地消の学校給食」展示風景

全日本カレー工業協同組合カレー組合の展示品

学校給食関係団体の展示品

カレーの歴史

1982（昭和57）年
1月22日が「カレーの日」に
全国の学校給食でいっせいに
カレーライスが出る

1968（昭和43）年 **レトルトカレー生まれる**
宇宙食をヒントにした日本の発明だよ！

1950（昭和25）年
固形（こけい）のカレールウが発売される

1948（昭和23）年」
カレーライスが
学校給食のメニューになる

・国産カレーの取組が始まる — 1903（明治36）年ころ

・クラーク博士（はかせ）により
札幌農学校で「ライスカレー」が出る — 1876（明治9）年

・文明開化とともにカレーが伝えられ
国内にも広まっていく — 1871（明治4）年

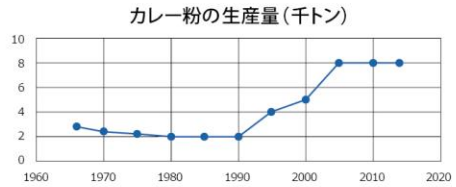
フランスの船に乗った日本人が、「インド人が
カレーを食べているのを見た」と日記に書いた — 江戸時代
終わりころ

イギリスのクロス&ブラックウェル社
が世界で初めてカレー粉を発売 — 1800年ころ
（19世紀はじめ）

東インド会社のヘイスティングスという人が
カレーを作るための混合（こんごう）スパイス
と米をインドから持ち帰る — 1772年
（18世紀）

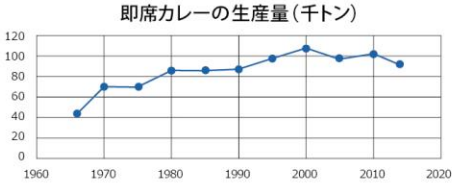
全日本カレー工業協同組合

カレーはみんなが大好きです
（カレー生産の移り変わり）



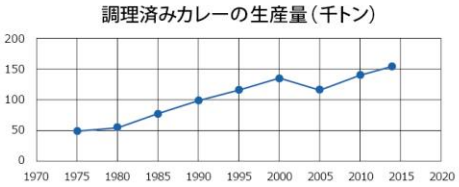
カレー粉（純カレー）

戦前はカレー粉からカレーを作っていましたが、即席カレーやレトルトカレーの増加に伴い、一時減少しましたが、最近また増えてきています。色々な料理に調味料としての利用が増えています。



即席カレー

固形のカレールウが発売された1950年以降、家庭でおいしく、簡単に作ることができるようになり、国民食として愛されるようになりました。



調理済みカレー

宇宙食をモデルに、1968年に誕生したレトルトカレーは手軽さが受けて急速に広まっていきました。「ご当地カレー」や「おみやげ」としても発売されています。

日本人は、週１回以上カレー（料理）を食べています

生産実績からカレー粉の生産総量を算出します（2014年度の生産実績）

区分	生産高		
カレー粉	7,985トン	＝	7,985トン
即席カレー	92,321トン×0.07（カレー粉含有量）	＝	6,462トン
		カレー粉生産総量 ＝	14,447トン

そこからカレーの食事回数を割り出します。

カレー粉		1食当たりカレー粉		総人口		月数	
14,447トン	÷	1.5ｇ	÷	1.27億人	÷	12	＝6.3回

（日本全体で96.3億食）（1年間に75.8回）

日本人は、ほかのカレー料理を含めると、カレーを週１回以上食べています。
あなたは、何回ですか？

全日本カレー工業協同組合

♪♪　学校給食とカレー　♪♪

１月 22 日は『カレーの日』とされていますが、1982 年、社団法人全国学校栄養士協議会が 1 月 22 日の給食メニューをカレーにすることに決め、全国の小中学校で一斉にカレーが出されたことに由来します。全日本カレー工業協同組合は、今年から正式に、１月 22 日を『カレーの日』に制定しました。

≪　カレーが国民食になったのは　≫

1870 年頃（明治 3 年）には、早くもイギリス人が日本にカレー粉を伝え、西洋料理、洋食として日本に上陸しています。明治初めの洋食は、オムレツ、カツレツ、ビフテキ、カレーなどですが、日本でアレンジされた代表格がカレー（後述）とトンカツで、『カツカレー』は、西洋料理を日本風にアレンジした傑作と言えます。日本人は新しい外来文化をただ単に受け入れるだけではなく、創意工夫し、発展させてきたと言われていますが、現代の学校給食にもその気概が見受けられます。調味料を生かし、世界の料理を日本風にアレンジした献立が多くあり、インド風〇〇、イタリアン〇〇など子供に世界への窓を開き、関心を持たせる上で、役立っています。

カレーは明治始めには高級料理でしたが、明治６年（1873）陸軍幼年学校で土曜日はカレー、明治９年（1876 年）札幌農学校でのクラーク博士によるライスカレーの勧め（日本の食事は栄養が取れないが、「らいすかれい」なら良いと１日おきに献立に）で、給食での利用が始まっています。

明治末期に、カレーうどん・蕎麦も出回るようになって大衆化されますが、カレーを国内に浸透させた契機は、栄養に優れ、簡便で集団食に向いていたため軍隊食に採用されたことです。除隊後、調理法を家に持ち帰ったことが全国的普及につながったといわれています。さらに戦後の学校給食がカレー普及の大きな力となり、国民食となった所以（ゆえん）と思われます。

≪　カレーは給食の３冠王　≫

①　マゴニハヤサシイワで作るカレーは「バランス食」の優等生

カレーは多くの食材を取り入れることができ、一皿で「ごはん（主食）」、「野菜（副菜）」、「肉、魚、貝類（主菜）」などが一度に食べられる栄養バランスの優等生です。デザートにフルーツ、ヨーグルトを食べれば、より一層バランスの良い食事になります。しかも調理中の加熱により栄養吸収性に優れ、かつ安全性が高く、多くの香辛料には様々な効能もあるといわれています。

学校給食でも減塩が目標になっているようですが、（辛みの抑えた）カレー粉やクミン、ナツメグ、カルダモンなどの香辛料で香りを補強することで、塩分を減らすことができます。カレー粉は減塩の風味調味料としても使えます。減塩した分、酸味、旨味（出汁）、とろみと甘み（野菜・カボチャ、そのペース・無塩ジュース）で呈味補強するか、無塩のクラッシュアーモンド、ローストオニオン・ガーリックをトッピングして食感をプラスし満足感を高めるなどの方法があります。

よく、健康食として、『マゴワヤサシイ』と言われますが、何でも入れることがで

きるカレーは、『　**マゴニハヤサシイワ**　』で調理すれば最高のバランス食になります。
マ：豆、**ゴ**：胡麻、ナッツ、**ニ**：肉類、**ハ**：ヨーグルトなどの発酵食品、**ヤ**：野菜類、**サ**：魚、**シ**：しいたけなどのキノコ類、**イ**：じゃがいもを入れ、美味しいカレーになりますし、**ワ**：ワカメ類のスープや果物をサイドディシュとして添えれば、パーフェクトな総合食になります。特に学校給食は大量に調理するため、多くの具材を入れることが可能ですから、栄養満点で、家庭では出せない味、美味しいものができると思います。
　インド人が全てカレーで済ますのも納得できます。

②　カレーは、調理が簡便で集団食に最適
　カレー粉は美味な調味料で、入れる具材は何でも合い、栄養に優れ、調理も簡便であるため、集団食、各種の給食に利用されてきました。海上自衛隊では、昔は土曜日のお昼に出されていたそうで、上陸しない人のために洗い物を減らす工夫だったそうですが、最近の週休２日制後は金曜日にカレーが出され、生活のリズムをとる意味もあるそうです。
　子供にとっては食べやすいという意味での簡便性でしょうか。

③　国際色豊かなカレー
　学校給食では国際色豊かな献立で、生徒を楽しませていますが、カレーは、辛いもの、甘いもの、東南アジアでそれぞれ特徴あるカレーが食べられています。また、ドイツには、カリーヴルスト（カレーソーセージ）と呼ばれる国民的料理があり、これは、焼いたソーセージにケチャップとカレー粉をまぶしたものです。
　カレー粉を使えば、日本料理の一つとしてだけではなく、ドイツのカレーソーセージのように様々な料理ができ、献立を増やしていただければ幸いです。

≪　学校給食とカレー　≫
　カレーは、栄養バランス、栄養豊富な総合食で、調理も簡便であることから学校給食に最適です。よく給食のカレーが最もおいしいと言われますが、これは、多くの具材を細かく切り、大きな鍋で煮込むからだと言われています。同じ材料でも小さい鍋で煮込んでは同じ味にはならないでしょう。じっくり煮ることで、各素材のうまみが引き出されます。
　特に、学校給食としてカレーの優れたところは、
　①栄養を補給・カウントする上で便利であること、
　②地産地消の観点から地域の食材の利用も容易にできること、
　③調理時間が計算でき、ほかの調理やデコレーションなどができることだと思います。
　カレーは目玉焼きやトマトなどをトッピングしたり、果物とヨーグルトをサイドディッシュにすれば洋風化し、漬物、おひたし等を加えれば和風化し、マーボーナスなどと合わせれば中華風になるなど色々な楽しみ方ができますので、煮込んでいる時間にもう一工夫すれば、いつもと違う料理に変わると思います。生徒も喜ぶ、より一層豪華な、栄養バランスのとれた食事に変わります。