

カレーのヒミツ（カレーの歴史、文化、効用 などなど）

平成 27 年『カレーのヒミツ』展の紹介文：食品産業センターの『明日の食品産業』2015 年 7,8 号に、当組合専務理事高野が寄稿した原稿を修正したものです。

1 農林水産省で『カレーのヒミツ』展

カレーは日本人の食事ばかりでなく、日本の近代史を知る上で面白い。

カレーはご飯を食べるのに最適な日本の大衆食ですが、調味料のカレー粉の材料は外国の香辛料（スパイスとハーブ）です。香辛料は、香り、辛味、色で食事を楽しく、美味しくし、もともと漢方薬でも使われていることから、食欲の増進なども期待できます。

現在、私たちの周りには、中華料理、西洋料理、インド料理など多くの地域・国名のついた料理があり、中華風のようなアレンジ料理を加えますと毎日変えても一月は持ちそうですね。

では、カレーはどこから伝わってきたのか、日本のカレーはもともと、ナニ料理であったか御存知ですか。

カレーは国民食、学校給食の王様とも言われるほどの大衆食になりましたが、日本の文化・歴史と深い係わりがあることやカレーの材料である香辛料の効用などの実験結果はあまり知られていません。このため、カレーの不思議な魅力をもっと身近に知ってもらいたいということで、平成 18 年から、農林水産省「消費者の部屋」で『カレーのヒミツ』を特別展示し、カレーについての知識やレシピの紹介、カレー粉作りの体験などを実施してきました。

歴史、文化、健康などの視点からカレーの魅力と秘密に迫り、子供たちや消費者の皆様にかレーを通じた健康な体づくりの提案や、米や野菜の消費拡大の視点からひと工夫した美味しいカレーのレシピなどを提案してきました。

平成 27 年は 10 回目に当たり、将来の食の担い手であります子供たちの食育と健康の増進に資する特別展示『カレーのヒミツ』を実施します。実施期間は、夏休み始めの 7 月 27 日から 31 日までの間、7 月 29 日、30 日の「子ども霞が関見学デー」と同期間中ですので、小学生のお子様、知人がいらっしゃれば、是非、農林水産省「消費者の部屋」にご案内して下さい。夏休みの自由研究などには最適です。

2 カレーの日本歴史

① カレーは洋食、文明開化の味？

もともと、カレーはインド人の常食ですが、コショウなど香辛料を求めてアジアに進出した東インド会社のイギリス人ヘイスティングスが、1772 年、粉末の混合スパイスと米を持ち帰り、改良され宮廷メニューにまでなった高級な食べ物でした。誰でも美味しいものを食べたいのは古今東西同じで、1800 年頃には C & B 社がカレーパウダーを売り出し、一般大衆化しました。

カレー粉は長期保存が可能で調理も簡便なため、航海の食事に活用され、日本人が最初にカレーを見たのは、洋行の船上や日本に来たイギリス人の食卓のようです。

1870 年（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。そうです！日本人にとって、カレーは「洋食、西洋料理」です。明治維新の頃、外国から新しいものがたくさん入ってきましたが、カレーもその 1 つで、あこがれの文明開化の味でした。

明治初めの洋食は、オムレツ、カツレツ、ピフテキ、カレーなどですが、日本人向けにアレンジされた代表格がカレーとポークカツレツ（トンカツです）で、『カレーにトンカツ』は、西洋文化を日本風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なく、創意工夫し、独自に発展させてきたと言われていますが、学食の定番「カツカレー」

は、最も身近にある、その典型です。安い、うまい、栄養に富んだカレーは、学生、サラリーマンの活力の源として、永く日本経済の発展を支えるエネルギー源となりました。お金がなければカレーの大盛り、バイトでお金が入ればカツカレーというのが、今でも変わらない学食のスタイルかと思えます。

カレーは明治後期までは、西洋料理店で出される高級料理でしたが、明治末期に食堂のメニューにライスカレー、カレーうどん、カレー蕎麦が出るようになって大衆化されます。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、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。田舎から出てきた若者が、軍隊で洋食を食べ、家に帰り、家族にも食べさせようとした思いが伝わってきます。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）と思われる。

② カレーの普及

日本におけるカレーの歴史、諸説ありますので大方の流れとして見て下さい。

- ・ 1863年、遣欧使節としてフランスに渡った三宅秀が船中でカレーを見たのが、日本人とカレーの最初の記録です。
- ・ 明治3年頃（1870）カレー粉上陸（C&B社）。ここから、日本人の不思議な食べ物カレーへの挑戦が始まります。ナニが入っているんだ？ 明治維新で解放された日本人の知識欲が、海外から入る不思議なもの、見たこともないものに向かいますが、香辛料の入ったカレーもその一つと思われれます。香辛料や調理法の解明は、その後洋食も取り込んだ日本食、日本人の食生活に大きな影響を与えることとなります。
- ・ 明治6年（1873）陸軍幼年学校で土曜日はカレー（給食の始まりか？）
- ・ 明治9年（1876）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、「raisu sukalei」なら良いと1日おきに献立に）。「ライスカレー」という言葉はこの時から始まったと言われています。
- ・ 明治37年（1904）カレーうどんができ、以後、カレー南蛮（1908）、カツカレー（1918）、カレーパン（1927）が誕生
- ・ 明治38年頃（1905）国産カレー粉が発売
- ・ 明治41年（1908）夏目漱石の小説『三四郎』にライスカレーが登場し、普及しつつあるのがわかります。
- ・ 明治末期：カレーの具材として、ジャガイモ・玉ネギ・ニンジンが定着しますが、これらは明治になって普及したものです。世界的にもトウガラシ、トマト、ジャガイモは、コロンブスのアメリカ大陸発見後、ヨーロッパ、アジアに伝わった、比較的新しい食べ物です。
- ・ 昭和23年（1948）学校給食に導入
- ・ 昭和25年（1950）固形の即席カレールウが発売（それまではカレー粉またはフレーク状のカレールウでした）。
- ・ 昭和43年（1968）レトルトカレーが誕生

3 全日本カレー工業協同組合の設立

全日本カレー工業協同組合の誕生と発展は上述のカレーの普及・歴史と深く関わっています。

明治時代、西洋料理として普及していくのに伴い、カレー粉は高価な輸入品でなかなか手に入らず、悪質な模造品も出回るに至り、当組合員の先達たちによるカレー粉製造への挑戦が始まり、明治後期、国産のカレー粉が発売され、以後、即席カレールウ、新しいカレー製品が次々と発明されていきます。

昭和初期には、多くの先達たちがカレー産業に参入し、初期の隆盛がありましたが、原料確保

が難しくなったことなどから、昭和16年、全国組織（全国カレー工業組合連合会）が結成されました。軍事色が強まるにつれて、統制令が公布されるなど香辛料の輸入が制限され、輸入許可運動などを行う必要に迫られ、昭和19年、日本カレー工業統制組合の設立など団結してこれらに対処しています。

戦後は、貿易自由化による香辛原料・製品の門戸開放に対処するため、関東・関西・中部に相次いでカレー工業協同組合が発足し、昭和23年の学校給食にカレーメニューを入れる運動などの普及活動を展開し成果をあげています。

昭和27年（1952）にはこれらの上部団体として「全国カレー協会」が設立され、大手食品企業や製菓会社の業界参入等にも対処し活動しています。

その頃大きな問題になってきた過剰な特売などに対処する必要に迫られ、また公正取引委員会・独禁法も絡む重大な問題の解決に当たり、任意団体では対処しきれないため、本格的な全国組織結成の気運が高まり、昭和28年（1953）「全国カレー工業協同組合連合会」が設立されました。また不公正取引の防止を図るために「全国カレー不公正取引防止協議会」の設立も決定され、以来、カレー組合と公正取引協議会の二本立てで活動を展開しております。

昭和36年（1961）、さらに、各地域の地方組織を大同団結させるため、カレー製造企業35社が集まり、現在の「全日本カレー工業協同組合」を設立しました。

カレー組合員は仲が良いと言われていますが、カレーは外来のもので、かつ、カレー粉の原料が輸入品であるため、力を合わせて苦難に立ち向かわざるを得なかった時代があり、またカレーの普及に共に取り組んできた歴史があるからと思われまます。

組合員資格はカレー（カレー粉、カレールウ、調理済カレー）及びその他香辛料の製造を行う事業者で、現在の組合員数は22社です。同業者の皆様の加入を歓迎します。

組合の目的としては、一般消費者へのカレーの普及拡大を更に図るため、カレーの品質向上と安定提供を目指した活動を展開します。カレーの生産・流通活動を通して日本の国民が希求するより豊かな、安心、安全で健康な消費生活の実現に寄与し、更には世界全体の食生活の発展に繋がるよう努力を継続します。

4 カレーのいろいろと効用

① カレーはスパイスとハーブの芸術品

カレー粉は、20～30数種類の香辛料（スパイスやハーブ）を組み合わせて作った混合香辛料ですが、皆さんはいくつ見たことがありますか。『カレーのヒミツ展』で展示しています。

食欲を刺激する香り（香味性）のヒミツの素は、少し甘い香りのするコリアンダー、南の国を連想させるカルダモン、個性的な香りのクミンを始めとした、ウイキョウ、クローブ、シナモン、ナツメグ、メース、オールスパイス、フェネグreek、スターアニス、ニンニク、カンゾウ、アニス、ディル、キャラウェイ、ローレル、サボリー、オレガノ、ローズマリー、セージ、マジョラム、タイム、バジル、オレンジピールなどで、香りに誘われて食べたくなる、また元気の出る活力の素が入っています。

もっと食べたくなる辛み（辛味性）のヒミツの素は、コショウ、トウガラシ、ショウガ、マスタードなどです。食欲のなくなってしまう夏でもぴりっとした辛い香辛料のおかげで食が進むから不思議です（元々カレーは、インド、タイなどの熱帯地域の食べ物です）。また、トウガラシ、ショウガは体を温めますので、冬もいいですよ。

最後に、見た目もおいしい色（香色性）のヒミツの素は、カレー独特の黄色を出すウコン、赤い色のパプリカ、黄金色のサフランなどです。何か、カラフルで豪華ですね。

② 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。食後の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、また、多くの香辛料には様々な効能もあるといわれ、香辛料の辛みで塩分も抑えることが可能なため減塩食にもなる優れた総合食です。

③ カレーの効用

展示パネルで紹介しているカレーの効用実験などの一部を紹介しましょう。

《ストレス抑制》

脳科学者茂木健一郎先生の実験では、カレーの香りを嗅ぐだけでもストレスが抑えられ、自分で感じる精神的ストレスも軽減されることがわかりました。

《太りにくい食事》

子供の肥満の原因の一つに食事がありますが、いろいろな実験から高糖質食であるカレーライスと、同じカロリーで脂肪の多い食事を比較しますと、カレーライスの方が食後のエネルギー消費が高く、満腹感も高いこともわかりました。

《冷え症改善》

香辛料の入ったカレーを食べると体温が上がり、発汗が進みますが、血管が拡張して血液の循環が改善したと考えられています。

《脳の細胞活性化》

カレーライスを食べた後、脳内血流量が増加し、持続することが実験でわかっています。

5 カレーが地球食になる日

カレーは、栄養バランス、栄養豊富な総合食で、原料の香辛料は色々な効能があるといわれており、お子様からお年寄りまで喜んでいただけるメニューです。また、調理も簡便であることから、学校給食や家事労働の軽減で働く女性を助けます。レトルトカレーも普及し、家族だんらの食事ばかりでなく、受験生の夜食、個食にも適しています。

このようなカレーの特徴や優れたところを考慮すれば、希望的な意味合いも含めまして、将来、多分、世界で最も多くの人に愛される食材になると思われます。現在、アジアでは、10億人のインド人の常食で、1億人の日本人、そして、タイ、インドネシアなどの東南アジアでもそれぞれのカレーを食べています。最近、台湾ばかりでなく、中国本土でもデートの行先はおしゃれな日式カレー店になりつつあり、米を食べる中国でも将来、家庭料理として、大衆食になると思われます。インド北部の小麦地帯では、カレーとナンが食べられるように、パン食の欧州、アメリカに普及する可能性も大です。来日する外国の旅行者が食べたい日本食の上位にもあげられています。

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より一層洋風化し、漬物、おひたし等を加えれば和風化し、マーボナスなどと合わせれば中華風になるなど、ひと工夫すれば、色々な楽しみ方ができ、より一層豪華な、栄養バランスのとれた食事になります。

日本は、和食が文化遺産になりましたように、食べ物でも外国人を魅惑する素晴らしいものがあると考えています。日本料理は素材を活かすと言われますが、「刺身にワサビ」のように香辛料を活かして使います。

日本食全体で力を合わせて、オモテナシをし、また、カレー組合の目的にもありますが、「世界全体の食生活の発展に繋がるよう努力を継続」することが大切かと考えています。

おいしいものは、世界を和ませ、平和にします。