

学校給食とカレー

全国学校給食協会発行『学校給食』の平成 28 年 9 月号の特集『みんな大好き！カレー給食』に、当組合専務理事高野が寄稿した『カレーについて知ろう』を修正したものです。

1 はじめに

私が小学校に入学した時は、まだ完全給食になっておらず、試行的なコッペパンと脱脂粉乳で育ちました。パンは市の給食センターで作られ、簡単なおかずが各学校で調理されていました。後に完全給食となって、覚えている献立は、カレーシチュー、肉うどん、カレーうどん、クジラの竜田揚げで、この日は嬉しかったですね。米食はなくカレーライスはありません。パンも次第に美味しくなり、おかずのメニューも増えて初めて食べるものもあり、給食を食べに学校に行きました。休んだ生徒にはコッペパンを届け、今日のおかずはなんだったかと聞かれた時代の話です。当時の給食は美味しさよりも体を作ることが優先されていたと思います。

インターネットで現在の学校給食の献立を見ますと、日本の伝統料理に加え、中華料理、インド料理など世界各国の料理がアレンジされ、地産地消で地元の野菜が使われ、カロリー、産地なども表示されています。写真で拝見しますと美味しそうで、今の子供たちは幸せです。家庭の味がなくなりつつある昨今、学校給食が子供の頃の味になるというのもわかりますし、食育が大切になってきており、給食関係者にとっては難しい時代になったのかなと推察します。

2 カレーが国民食になったのは

もともと、カレーはインド人の常食で、各家庭で調合されています。1772 年ごろ、こしょうなど香辛料を求めてアジアに進出したイギリス人が粉末の混合スパイスと米を持ち帰り、宮廷メニューになった高級な食べ物でした、1800 年頃にはイギリスでカレー粉が市販され、一般大衆化しました。カレー粉はイギリス人の発明で、シチューの応用で、若干のトロミがつけられました。

カレー粉は長期保存が可能で、具材も自在で（寄港地での現地調達）、調理も簡便なため、航海の食事に活用され、江戸末期に日本人がカレーを見たのは、洋行の船上や日本に来たイギリス人の食卓です。

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。

さて、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。なお、「ライスカレー」という言葉はこの頃から始

まったとも言われています。

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。なお、1月22日は『カレーの日』とされていますが、1982年、（公社）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。

カレーは明治維新後の洋食の代表・ハイカラな食事としてばかりではなく、多人数に容易に提供でき、栄養に富んだ料理（給食）として発展してきました。

3 全日本カレー工業協同組合の活動

（1）構成員と目的

全日本カレー工業協同組合の誕生と発展はカレーの普及・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、カレー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、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。

戦時中は、香辛料の輸入が制限され、軍事用に限られましたが、戦後は、香辛原料・製品の門戸開放に対処するため、関東・関西・中部に組合が発足し、昭和23（1948）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ています。

昭和36年（1961）、各地域の地方組織を大同団結し、現在の「全日本カレー工業協同組合」を設立しました。

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。なお、レトルトカレーは容器の視点から「日本缶詰びん詰レトルト食品協会」に属し、カレー組合員の一部はそちらの団体にも加盟しています。小売用、業務用のカレー粉、カレールウのほとんどは、カレー組合員企業が製造しています。組合員企業は、カレー組合のHP（カレー組合で検索）で確認してください。

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、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つながるよう努めています。

（2）農林水産省で『カレーのヒミツ』展

カレーが日本の文化・歴史と深い関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知ってもらいたいということで、平成18年から学校の夏休み期間中、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、歴史、文化、健康などの視点からカレーの魅力とヒミツに迫り、カレーについての知識やレシピの紹介、子供のカレー粉作り教室などを実施してきました。また、「ストレス抑制」、「太りにくい食事」、「冷え症改善」、「脳の細胞活性化」などのカレーの効用についてもパネルで紹介しています。

夏休み前に、農林水産省またはカレー組合のHPで開催日を確認され、是非、農林水産省「消費者の部屋」にいらっしやって下さい。小学生の夏休みの自由研究にも最適ですので、東京近郊の学校では、生徒に紹介していただければ幸いです。

4 カレーのヒ・ミ・ツ

(1) カレーはスパイスとハーブの芸術品

カレー粉に使われている香辛料は多くが漢方薬として使われ、薬膳料理と言っても言い過ぎではありません。インドには、アーユルヴェーダという伝統医学が各家庭に根付いており、スパイスは乱れた全身バランスを整えるために用いられ、その日の体調に応じたカレーが作られています。

カレーの特徴、食欲のもとは、香り（香味性）、辛み（辛味性）、おいしい色（香色性）ですが、入れる香辛料、配合割合、具材で、香り、味、色彩が変わります。イエローカレー、レッドカレー、グリーンカレー、ブラックカレーなどなどになります。また、お子様向けの甘口、中辛、辛口と味も変わります。（注）巻末の『カレーはハーブとスパイスの芸術品』を参照。

(2) カレー製品の作り方

カレー粉は、20種類くらいの香辛料（スパイスやハーブ）を組み合わせで作った混合香辛料です。このカレー粉をもとにして、即席カレーやレトルトカレーが作られます。

日本では、洋食としてご飯の上に見栄えよく乗るようトロミがつけられ、日本式のカレーとなりましたが、これを家庭で簡単に作れるようにしたのが、トロミとうまみ成分を加えた即席の『カレールウ』で、日本人の発明です。市中の名店の努力と技術の高さは凄いとしても、家庭で気軽に食べられる、美味しい即席ルウがあったから国民食といわれるまでに普及したと考えられます。学校給食も、安全で短時間に調理できるカレールウが使われてきているようです。

カレールウの「ルウ」というのは、小麦粉をバターやオリーブオイルで炒めたもので、小麦粉臭さを消し、トロミをつけます。カレールウはカレー粉とうまみを出すための食塩、砂糖、調味料、乳製品、乾燥野菜粉末、肉エキスなどをミックスして仕上げたものです。形状は様々で、固形、フレーク状、ペースト状、液体のものもありますので、用途に応じて使い分けます。

調理済みカレーは、蒸煮した肉や野菜などの具材と、カレー粉に小麦粉、食用油脂、砂糖、食塩、調味料などを煮込んだカレーソースを、レトルトパウチ（袋）、缶などの容器に密閉後、加熱殺菌したもので、レトルトカレーは宇宙食からヒントを得て作られた、これも日本人の発明です。

トロミのあるカレーは日本人による、日本人のためのカレーでしたが、美味しく、簡単であるため、世界でも愛される料理の一つになるでしょう。即席カレールウやレトルトカレーのスタイルは、外来文化が日本で発展し、世界に貢献する一例になります。

(3) カレーを知る上での「オリジナルカレー粉」

農林水産省「消費者の部屋」での『カレーのヒミツ』展では、昨年から子供のカレー粉作り教室を実施していますが、それ以前に実施していたイベントに、「オリジナルカレー粉作り」があり、その時のレシピを紹介しますので、参考にしてください。（注）巻末の

『オリジナルカレー粉で作るキーマカレー』を参照。

プロである給食関係者はともかく、一般的には、最初からカレーを作ることはあまりないので面白く、自信がつかますし、次は自前のオリジナルカレーに発展していくと思います。ここで紹介するオリジナルカレー粉は4種のスパイスですが、これに加えるものと調理法がミソで、カレー組合加盟各社のカレー粉やカレールウは独自の美味しさを出すため、さらに多くの材料と焙煎などの加工法を工夫し、より美味しいカレーを作る努力をしています。カレー粉やカレールウで作るカレーのレシピは、カレー組合員企業のHPに多く掲載されていますので参照してください。

(4) おいしいカレーを作るワンポイント

カレールウで作る場合にも、ひと工夫するだけで更に美味しくなります。

☆ 味に工夫 ☆

- ・スパイスを加える⇒にんにく、生姜を低温で炒めて一緒に煮込むと風味とコクがアップ。また、トマト、セロリを加えるとうまみが増します。
- ・調味料を加える⇒醤油、ソースは液体スパイスの一種。カレーにコクが出ます。
- ・果物を加える⇒バナナ、リンゴ、パイナップルを切って入れるとまろやかさがアップ。
- ・乳製品を加える⇒ヨーグルト、牛乳、チーズを入れるとマイルドさがアップ。
- ・種実を加える⇒アーモンド、ピーナッツを切って加えると食感の良さがアップ。
- ・嗜好品を加える⇒チョコレート、ココア、インスタントコーヒーはカレーに深みのある味になる。

☆ 味に工夫 ☆

- ・肉に一工夫⇒肉は強火で炒めて煮込みます。炒めた肉汁はカレーの中へ加えてダシとして活用すると深みがアップ。
- ・魚介に一工夫⇒魚介類は煮込む前に茹でる、炒める、揚げる等の下処理が大切で、生臭みがなく仕上がります。帆立貝、カキ、マグロ、イカ、たこ、エビ、サーモンを使っても美味しいカレーになります。
- ・野菜に一工夫⇒野菜は茹でる、揚げる等の下処理を行って、後のせしても美味しく、見栄えもよくなります。地元の野菜、旬の野菜を使用することをおすすめしますが、トマト、ピーマン、ブロッコリー、なす、隠元、かぼちゃ、アスパラガスなど色々な野菜が利用できます。

5 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ッ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。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。

６ まとめ（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いない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なります。

最後に、『デコカレー』を紹介するので、給食でもデコレーションを工夫してみてもどうでしょうか。季節感、行事感が出ますし、食事が楽しくなりますよ。

食事を楽しみ、美味しさを実感できる、今の生徒は幸せですね。

カレーは何からできているの？

カレーはスパイスとハーブの芸術品

家族みんなが大好きなカレー。そのおいしさの秘密は何でしょう？実はカレーの中には、たくさんのスパイスやハーブが使われています。それらのスパイスやハーブが香りや色、辛味を付けてくれるのです。

カレーに使われているスパイスやハーブは、植物の実・花・根・葉・木の皮などを乾燥させたもので、多くが海外から輸入されています。世界中のスパイスやハーブがカレーのおいしさを作っているのです。

香りのスパイス・ハーブ

食欲を刺激する香りのヒミツは主に香りをつけるスパイス・ハーブ

どこからかカレーの香りがしてくると「カレーが食べたいなあ」と思ってしまいますね。そのいい香りのもと、スパイスやハーブ。カレーに使われているのは、少し甘い香りのコリアンダーやシナモン、ナツメグ、アニス等、南の国を連想(れんそう)させるような香りのカルダモンやクローブ、オールスパイス等。それから、個性的な香りのクミン、スターアニス、ディル、オレガノ、ローズマリー、セージ、ローレル等のスパイスやハーブもあります。



辛みのスパイス

もっと食べたくなる辛みのヒミツは辛みをつけるスパイス

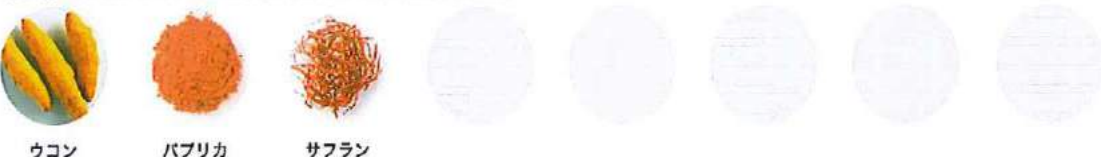
食欲がなくなってしまう夏でも、ピリッとしたカレーなら食べられるから、不思議。それは、カレーに使われている、辛いスパイスのおかげなのです。辛さをつけるスパイスは、コショウ、トウガラシ、ショウガ等があります。



色のスパイス

見た目もおいしい色のヒミツは色をつけるスパイス

カレーは、他の料理に比べると、色も独特。そうした色がつくのもスパイスのおかげです。カレー独特の色をつけるのは、主にウコン。その他に赤い色のつくパプリカや、黄金色のサフラン等もあります。



オリジナルカレー粉で作る

キーマカレー

～夏の元気はカレーから～



【材料（4人前）】

合挽肉（牛・豚） …………… 240g
卵 …………… 4個
玉ねぎ（みじん切り） …………… 大1個
トマトホール缶 …………… 120g

オリジナルカレー粉 …………… 1袋
・ターメリック …………… 小さじ1/3
・クミン …………… 小さじ1・1/2
・コリアンダー …………… 小さじ1/2
・チリーペッパー …………… 小さじ1/2

塩 …………… 小さじ1
コショウ …………… 小さじ1/4
にんにく（すりおろし） …… 小さじ1/2
しょうが（すりおろし） …… 小さじ1/2
バター …………… 大さじ1・1/2
ヨーグルト（プレーン） …… 大さじ3
水 …………… カップ1・1/2

【作り方】

- ① フライパンに「オリジナルカレー粉」を入れ、弱火で焦がさないように注意し、香りが出るまで混ぜながら炒める。
- ② 卵は半熟程度に茹でて殻をむき、縦に何本か切り込みを入れる。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをあめ色になるまで炒め①のカレー粉1/2も加えて炒める。
- ④ ③に合挽肉、にんにく、しょうがを加えて炒め、火が通ったらトマトホール缶、水、ヨーグルトを入れて、混ぜながら中火で煮込む。（約15分）
- ⑤ ④に②のゆで卵、①のカレー粉残りを加えてさらに5～10分煮る。最後に塩、コショウで味をととのえて出来上がり。

デコカレーに挑戦しよう 1

(カレーでお祝い、これもいいね!)

鏡もち
(正月)



こいのぼり
(5月こどもの日)



ブーケ
(5月母の日)



お父さんありがとう
(6月父の日)



バースデー
(クリスマスもいいね)



七夕
(7月)



海水浴
(8月海の日)



七五三
(11月)



サンタクロース
(12月)



デユカレーに挑戦しよう 2

(食べてもいいかな～ 食べちゃお!)

自動車



サッカー



野球



笑顔



にわたりの親子



愛、感謝



とら君



うさちゃん



パンダ君

