



# スパイスたっぷりの カレー!!



インドなど、熱帯地方でスパイスを多用するカライ食べ物が好まれるのは、カライものを食べると血流がよくなって、体温が上がり、発汗が促されるからです。汗は、体内にたまった熱を皮膚から逃してくれるため、汗をかくことは暑さをしのぐひとつの方法となるのです。スパイスたっぷりのカレーこそ、実は夏の暑気払いにぴったりなのです。

## カレーに入っている代表的なスパイスと主な効用

### こしょう

健胃、防腐、  
食欲増進、発汗、消化促進



### カルダモン

健胃・整腸、  
口臭防止、精力増強



### ターメリック (ウコン)

鎮痛、健胃、肝臓病、  
糖尿病、息切れ



Health くりっくより

しかも、お肉、お魚、野菜、乳製品など、一度にたくさんの素材をバランスよく食べられるというのも、カレーのオススメ Point です。

カレーを食べて夏の暑さを乗りきりましょう！

そうは言っても、普通のカレーは1人前、700～800kcal。この夏は、ヘルシーな、夏野菜のカレーはいかがでしょうか！！夏野菜も暑気払いには最適ですよ♪

## 夏野菜のココナッツカレー

料理制作 / 鈴木 薫 (料理研究家)

1人分  
598kcal



### ●材料(2人分)

鶏もも肉	約 150g
玉ねぎ	1/2 個
トマト	1 個
オクラ	6 本
なす	1 本
カレー粉	大さじ 1
A ココナッツミルク	100cc
塩	小さじ 1/2
ごはん	約 300g
サラダ油	大さじ 1
塩、こしょう	少々

### ●作り方

- 鶏もも肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、トマトは一口大に切る。オクラは軸を切り、板ずりしてからななめ半分に切る。なすは乱切りにして水(分量外)に5分ほどさらす。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、①の残りの野菜を加えてさっと炒め、カレー粉を加える。香りがたったらAを加え、とろりとするまで煮る。
- 器にご飯を盛り、②をかける。

2009.08.01  
no.80

Salu!

No.80 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成21年8月1日発行  
編集責任者=常務理事 滝 英樹