

<カレー粉の驚くべき効果！スパイシー料理で夏バテ解消！！>

カレー粉は、カレー料理で使われるミックススパイス（混合香辛料）。

（ターメリック、コリアンダー、クミン、フェンネル、カルダモン、フェヌグリークなど十数種類のブレンド）
 実は、最近このスパイス（700～1000 種類あるといわれている）の様々な健康効果があることが注目されている。
 カレー粉に多く含まれているターメリックは強い抗酸化作用がありアンチエイジングに効果的。フェンネルは
 胃腸改善に、フェヌグリークは脂肪代謝を促進して肥満予防に・・・などなど様々な働きがある。

「スパイスは夏を乗り切る秘薬」とも言われています。

これらのスパイスがブレンドされているカレー粉を料理に取り入れて、胃腸をととのえ、上手に汗をかいて
 この夏を乗り切りましょう！

<ギョウザの皮でサモサ風>

材料	5 個分
棒餃子の皮、又は 餃子の皮	5 枚 大 5 枚
玉ねぎ・ひき肉	各 50g
なす・エビ（小）	1/2 本・5 尾
生姜	10g
サラダ油	小 2
カレー粉	小 1
塩・黒胡椒	少々
水溶き小麦粉	適宜
揚げ油	適宜

1. 玉ねぎと生姜はみじん切り、なすは 5 ミリ角に切る。エビは殻をむき背ワタを取り流水でよく洗い水気を切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎのみじん切りを炒め、しんなりしたら、ひき肉、エビ、なすの順に炒める。カレー粉・塩・黒胡椒を加え全体に味をなじませたら火を止める。これを冷ましておく。
3. 棒餃子の皮（餃子の皮）に 2. を 5 等分にしたもののをせ皮の縁に水溶き小麦粉をつけて具がはみ出さないよう皮を折りたたみ縁を閉じる。
4. 小鍋に揚げ油を 2 ～ 3 cm 深さに入れ、180℃に熱し 3. をきつね色にカリッと揚げる。

*** 餃子の皮の代わりに春巻きの皮を 1/4 に切って使っても良い。**



<ポーク・カレーピカタ>

材 料	2 人分
豚ロース薄切り	4 枚 (160g)
塩・黒胡椒	少々
小麦粉・カレー粉	各大 1 1/2
卵 ・ カレー粉	2 個・小 2
サラダ油	大 1 1/2

1. 豚ロース薄切りに塩・黒胡椒をふって 5 分ほどおく。
卵はよく溶きほぐしておく（卵液）
2. 小麦粉とカレー粉をよく混ぜて、1. の豚ロース薄切りの両面につけ、カレー粉卵液をつける。（カレー粉小 2 を水小 2 で溶いて卵液に混ぜる）
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火で肉の両面を焼き、弱火にして卵液をスプーンで上からかけて裏返す。中までしっかり火を通す。

豚肉には夏バテ予防に大切なビタミン B1 が沢山含まれています。

