



コロナ禍の今、自宅で過ごす機会が増えたことで健康を意識し、これまで以上に『食生活』に関心を持つ人が多くなったのではないのでしょうか。

2月初旬を迎えた今は"真冬の寒さ"がまだまだ続くなかで、カラダの体温は下がり気味傾向にあり体調管理が難しく、ちょっとした事が原因で咳や喉の痛み、クシャミや鼻水・鼻詰まり、頭痛等の風邪の初期症状が現れ、自分本来の調子を崩しがちになる季節です。

そこで、カラダを温めて「病気を寄せ付けないカラダ!!」「病気に負けないカラダ!!」を目指し、新型コロナウイルスも寄せ付けない"体温アップ最強食品"はないものだろうか……一度は考えたことはありませんか？

寒い季節にカラダを温める食品として、真っ先に思い浮かぶのが「匂い」で人間の食欲を増進させる『カレー』ではないでしょうか。子供から大人まで、年齢や性別を問わず"嫌いな人は殆どいない"食べものとして君臨するのが、日本の国民食とも言われる「カレー」だと断言できます。しかも、カレーは冷え症を改善する効果が抜群であり、健康に良いパワーもたくさん秘めているんです。

日本の国民食「カレー」は、西洋料理として明治の初め頃に日本へ初めて上陸しました。当初は「洋食屋」で提供されるものは、庶民にはとても敷居の高い料理だったこともあり、1923年に日本人の口に合う日本初の『カレー粉』が開発され、続けて板チョコ状の『インスタントカレー(カレー・ルウ)』が発売され、1969年には『レトルト・カレー』も発売されるという経緯により、安価により食べられるのと同時に、御飯に直接かける手軽さもウケて各家庭に広く愛されることに繋がり、定番の家庭料理として未永く定着されていると考えられています。

カレーは複数(多種多様)のスパイスで作られており「食べる漢方」とも呼ばれていて、そのスパイスは"漢方薬"として使われているものが多く、それぞれが健康への効果が期待できると言われています。

既に複数のスパイスがミックスされている市販のカレー粉(缶や袋で販売されているもの)に、自分なりのオリジナル・スパイスをアレンジしてみても如何でしょうか？殆どなのが、動物性油脂および塩分等が多く含まれているカレー・ルウが多いため、ヘルシー(健康)志向を好む方には是非とも自分流に色んなスパイスを活用したPlus-αでお試しあれ。

【カレーに使われるスパイス類】

| スパイスの名称       | 特徴                                                 | こんな人は是非           |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------------|
| ブラックペッパー      | 新陳代謝を高めてくれる辛みのあるスパイス。食欲増進、疲労回復等に抜群の効果。             | ○冷え症<br>○食欲不振     |
| 唐辛子(カイエンペッパー) | 辛み成分「カプサイシン」は体脂肪を燃焼させダイエット効果抜群。 ※カレーの辛さを左右する存在。    | ○冷え症<br>○血行不良     |
| カルダモン         | 香りの王様(爽やかな香り)。甘くて異国情緒や雰囲気を出し出す(インドでは香りのデザートと呼んでいる) | ○口臭対策<br>○リラックス効果 |
| ガーリック         | 滋養強壮および天然の抗菌作用もあり、免疫を高める効果もある。豚肉・大豆製品と一緒に摂ると効果絶大。  | ○疲労回復<br>○動脈硬化予防  |
| ターメリック(ウコン)   | アルツハイマー病、がんの予防効果が期待される等、健康増進に様々な報告がされている「魔法のスパイス」。 | ○肝機能向上<br>○便秘解消   |

冷え症の自覚症状がある人は特に、カレーを食することによって自律神経を刺激し、末梢神経の血行不良を解消することで、足や足の指先の温度が約2℃～3℃も上昇する報告もあり、冷え症=不眠の原因にもなるため、寒い季節こそ「カラダを温める食品」である"カレー"を食べて乗り切りましょう。

※ 定番のカレーライス、スープカレー、カレーうどん、カレーラーメン、カレー鍋、焼きカレー(ドリア風)等のバリエーションから選べることで、美味しさの期待度が溢れており、創造(オリジナル)力が膨らむ楽しさも同時に味わえる、まさに"味の終着駅"です……『全ての料理はカレーに続いている』と言っても過言ではありません。

**カレーを食べて、コロナ(最強ウイルス)も大寒波(厳しい寒さ)も吹き飛ばせ!!**

～2020年度～  
**第76回定期大会**  
金沢市従業員労働組合

●日時: 2021年3月6日(土曜) 午前9時～開会

●会場: 西部管理センター 2階職員控室

※ 金沢市従労HomePage内でWEB配信を予定しております!!

## Point

カレーのスパイスに様々な身体に良い効果&新企画「ぶち☆ドラ♥お隣さん」



自家用車で気分転換にフラッと、長引く"新型コロナ"を忘れて「ぶちドライブ」に出掛けたいなあ～と思ったことはありませんか!!…そこで今回が記念すべき第1回目となります『ぶち☆ドライブ♥お隣さん!!』になります。(富山県・福井県の美味な情報を中心で)

少し離れた隣県に行って「ふと立ち寄った」お店は、お隣の福井県(福井市)にある"歴史"ある名店『コーヒー&カレー専門店・喫茶 迦毘羅(カピラ)』を御紹介いたします。

<第156号は「カレー特集」という事で決定!!>

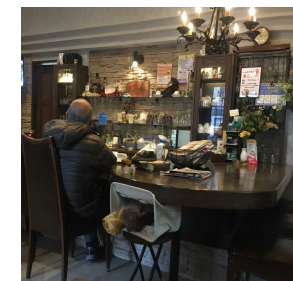
福井県の歓楽街「片町」(順化1丁目)にお店を構え、大通りに路面電車も走る市街地の中心部に位置し、昭和36年創業した老舗の喫茶店として"レトロ感満載"の雰囲気営業を続け、2018年2月に現在のお店に移転オープン

され、当時の面影を残すため「レンガの壁」「木彫りのメニュー表」「半世紀以上続くカレーの味」「シャンデリア」等…とにかく「上品な店内」が気分をリラックスさせ、居心地がとても良くて落ち着けます。

それに、今の時代はランチ時間に『禁煙』は当たり前ですが、迦毘羅は昔ながらにこだわりを持ち、結果「タバコ(愛煙家)OK!!」のままなのです……驚き。



今なら「季節限定・冬カレー」有



本格的洋風カレー!!

マスター(店主)は87歳?の高齢であり、店を訪れた時にはカウンターに腰掛けて新聞を広げ「タバコ」をいっぴく中でした。今は娘さんが厨房に立って引き継いでいますが、令和3年の今年で60周年を迎える「カピラ・カレー」は、お早めに訪れて食べておくことをオススメします……幻のカレーになる前に、是非とも多くの人達に愛され続けた味&香りとコク深いコーヒーのセット(お得)ですので、くれぐれもお忘れなく。ちなみにスープ(ジャガイモのポタージュ)も付いてスゴく美味です。

大阪中を食べ歩いて探し求めた『名店の味』をベースに、約30種類以上ものスパイスと具材を3日間以上かけて仕込んだ「奥深いブレンド」して作った"進化し続けるカレー"が食べられるのは、ここ福井県にある"伝説のマスター"がいる **喫茶・迦毘羅** なのです。(金沢カレーに飽きたら寄ってみな)

※ 「迦毘羅(カピラ)」の店名の由来は、お釈迦様の生まれた場所にちなんでるそうですよ。

## 喫茶・迦毘羅(カピラ)

住所: 福井県福井市順化1-10-1

電話: 0776-24-3885

営業時間: 【昼の部】10時～20時

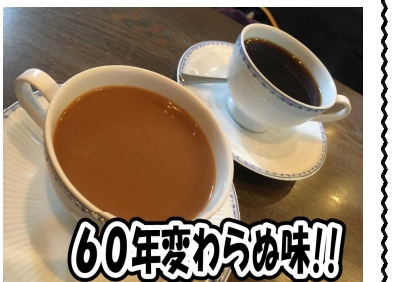
【夜の部】20時～翌1時

定休日: 日曜・祝日

※ コロナ感染拡大で変更あり、要確認。



おドライブも最高!!



60年変わらぬ味!!

自治労

N市従労NEWS

第156号  
発行 2021年2月5日  
金沢市従労組 情報宣伝部