

特集

カレーが、好き。

contents

xx

- 02 THIS IS MY STYLE.
こんな風に、暮らしています。
- 14 GOOD FELLOWS.
やっぱり仲間が、一番です。
- 16 WOULD YOU LIKE TO BITE?
学生のうちに食べたい、この一品。
- 17 WHAT'S UP?
いま、何やってる？
- 18 FLAIR WORKSHOP.
ワクワク企画が満載です。
- 22 NOTICE BOARD.
大学からのお知らせです。



www.teikyo-u.ac.jp



特集 カレーが、好き。

あるカレーメーカーの調査によると、日本人は一週間に一度はなんらかの形でカレーを食べているという。こんなに愛されている食べ物は他にはないはず！なぜ我々は、こんなにカレーが好きなのでしょう？今回は、いろいろな角度からカレーの魅力を探ってみました。これを読んだみなさんが、今よりもっとカレーが好きになりますように。

なぜ日本人はカレーが好きなの？

Q

A

日本で進化を遂げ、
日常に溶け込んだ
食べ物だからです。

国民食と呼ばれるほど日本人に馴染み深いカレー。年齢や性別を問わず、なぜここまで愛されるようになったのだろうか。

「カレーそのものが食文化として成り立っているのは日本だけ。専門店が約5000軒も存在するなんて、インド人もびっくりですよ(笑)」と話すのは「東京カリュ番長」の水野仁輔さん。カレーはインドというイメージが強いが、日本のカレーのルーツはイギリスにあるという。インド料理としてのカレーがイギリスへ伝わって英国式カレーが生まれ、日本にやってきた。それこそが日本で親しまれた理由と水野さんは考える。

「インド料理は世界中に広まって愛されているし、カレーは万国共通でおいしい食べ物。ただし、インドのカレーはスパイスが効いているから刺激的で、万人受けはしない。一方、英国式カレーはスパイスをブレンドしたカレー粉から作っているのだからちょうどいい塩梅で、日本人の味覚には

まったんだと思います」

そして憧れの洋食メニューとして伝わったカレーは、日本人の探究心によって進化を遂げた。

「日本人はオタク気質で外から来たものをカスタマイズするのが得意。もつとおいしくと探究した結果、「カレールー」という独自のものが生まれました。店でしか食べられないものから、家で簡単に作れるメニューになったからこそ、おふくろの味として一気に浸透したのでしょう」

また、カレーと他の料理には決定的な違いがある。それは思い出を残す料理ということだ。

「カレーにまつわる思い出を聞くと、最初はそんなのないよって言うのに、みんなちよつとした思い出がある。給食に登場したり、キャンプで作ったり、小さな頃から一緒に育ってきた特別な料理なんです。場を盛り上げてくれるし、カレーは追求し始めると終わりがありません」

カレーに惹きつけられるのは、その香りはもちろん、日常に溶け込み、人に寄り添ってきた食べ物だからなのだろう。

TEACHER
水野仁輔さん

1999年に結成した出張料理ユニット「東京カリュ番長」の調理主任。2008年には日印混合料理ユニット「東京スパイス番長」を結成。出張料理を行なう他、カレーに関する著書も多数。イトミー出版を立ち上げ、カレー本を制作中。
<http://www.curry-book.com/>

CURRY DATA



インド南部にあるマラバル海岸沿いの地域のカレー。マラバル海岸付近はココナッツの産地で、カレーにココナッツミルクやオイルを使うのが特徴。あさりのマラバーリ1200円(ライス&パナ付)

シバカレー ワラ ④東京都世田谷区太子堂4-28-6-2F ④080-9432-8200 ④11:45~14:30(LO) / 18:00~21:45(LO) ④月曜定休

●●
在本彌生さん
写真家

↓
「シバカレー ワラ」
あさりのマラバーリ



TWEET
癒し、インドの味を食べに

東京生まれ。外資系航空会社で乗務員として勤務し、日本と世界を往復するなか乗客の勤めで写真と出会う。2006年5月よりフリーランスの写真家として活動。「TRANSIT」などの旅雑誌を中心に、TVCM、広告などで活躍中。

インドカレーを食べると代謝と活力も上がる。
旅をライフワークしながら写真を撮り続けている在本彌生さんは、外国料理としてのカレーが好きだと話す。かつてフライトアテンダントとして、月に1度はインドを訪れていた。独特の文化や空気が気に入って、数週間滞在して刺繍などの手仕事を手伝っていたという。「もちろん、毎日カレーを食べていました。今も毎日食べても平気なくらいで、自分でもよくインドカレーを作ります。スパイスの効いたカレーを食べると、代謝も上がるし活力がわくんですよ。インドの食堂で教わったというカレーは、さまざまなスパイスを調合し、チャパティも手作りするほど本格的。」
そんなインドカレー通の在本さんに「また来たい」と思わせるのが、昨年の1月にオープンした「シバカレーワラ」だ。タイやインドを旅するのが趣味だった店主が、旅先で出会ったカレーを再現していたのがきっかけで、ケータリングからスタートしたという。特徴的なのは季節ごとに変わるメニュー。インド各地域の特色あるソースに、旬の食材を使って。取材をした日はあさりやホタルイカなど、春の旬を取り入れたカレーが準備されていた。「あさりが入ったインドカレーは初めてですね。不思議なくらい合います。元気がわいてきました(笑)」
どんな食材も包み込む。懐の深さもカレーの魅力なのだ。

CURRY DATA



前菜として出てくるふかしたじゃがいもとバター、チーズの入ったライス、ソースと呼ばれるルーがセットに。じゃがいもはカレーに入れて食べてもOK。辛さは甘口、中辛、辛口から選べる。ポークカレー1480円

欧風カレーボンディ 神保町本店 ④東京都千代田区神田神保町2-3 神田古書センター2F ④03-3234-2080 ④11:00~22:30(LO22:00) ④年中無休(年末年始を除く)

INTERVIEW ABOUT DAILY CURRY

あの人が
食べに行きたくなるカレー。

お母さんの作ったカレーとはまた違う、プロフェッショナルで奥行きのある味。カレー好きのあのの人に、ふと食べたいくなるカレーを教えてくださいました。

photograph: TOMOYO YAMAZAKI (トイスマネジメント)
hairmake: YOSHIKAZU MIYAMOTO (Perie) text: NAOMI FUNAKAWA



TWEET
食べるときに来たくなる

●
坂口健太郎さん
モデル、俳優

↓
「欧風カレー ボンディ」
ポークカレー

1991年東京生まれ。19歳のときに第25回「メンズノンノ」モデルに選ばれデビュー。以降、専属モデルとして活躍中。高校時代は長身を生かしてバレーボール部に所属。趣味は読書で開高健さんの作品が好きだそう。今後は俳優としての活躍も期待される。

フレンチのソースを元にした深みのあるルーを味わう。
「編集の人に教えてもらって来たのが最初でした。そう言って、坂口健太郎さんが紹介してくれたのは欧風カレーの老舗だった。坂口さんがモデルとして活躍する『メンズノンノ』を発行する集英社は、カレー屋さんの激戦区としても知られる神保町にある。そのため、洋服のフィッティングや打ち合わせの後、カレー屋さんにも寄ることも多いという。」
「ここは王道の欧風カレーの極み。誰か食べても『おいしい』って言うと思う。ルーにコクがあってボリュームもあるから、食べるときに食べたくなります。帰りはいつも『食べた〜!』という満足感でいっぱいになりますよ」と笑う坂口さん。
ボンディのカレーは、フランス料理をお手本にしているそう。つやつやとした大盛りのライスはバターやチーズ、スープ、ローリエを入れて炊かれている。そして、極めつけはじっくり煮込んだルー。りんごや桃などのフルーツと玉ねぎなどの野菜をじっくり炒めて赤ワインで煮詰め、生クリームやバターなどの乳製品を使い、旨みとコクを出している。
坂口さん曰く、「辛口を選ぶと、素材の甘みがより感じられておいしい」とのこと。前菜のふかしたじゃがいもも、フランス料理をヒントにしたスタイルなのだとか。
本屋巡り後に、少し贅沢なカレーを味わうのも、大人の一步かも。

ENTRY 02



●板橋キャンパス
チーズカレー ¥430

医学部・薬学部・医療技術学部の医療系3学部が集まる板橋キャンパス。ルーの上にチーズを振りかけたチーズカレーは、少し辛めのルーとチーズの甘さがベストマッチ。食感を残した玉ねぎとサラサラしたルーは、柔らかなご飯と絡まりやすい。スープと小鉢がつく。



ENTRY 01



●八王子キャンパス
カツカレー ¥410

学生数が最も多い八王子キャンパスは、カレーの種類も豊富。今回選んだカツカレーは、揚げたての肉厚のカツがそのままの姿でご飯の上のっけてボリューム満点! 玉ねぎや人参、じゃがいもなど、定番野菜の甘みがとけ込んだルーは、ちょうどよい辛さで食べやすい。



CURRY DATA



辛さは野毛山、富士山などの6段階から選べる。カレースープはスキレットに、ライスは飯ごうで提供され、山小屋感を盛り上げてくれる。横浜豚カレー1480円

アルベンジロー ①神奈川県横浜市中央区弥生町3-26 ②045-261-4307
③平日11:00~15:00 (LO14:30) 17:00~22:00 (LO21:30)、土日祝11:30~15:00 (LO14:30) 17:00~22:00 (LO21:30) ④月曜定休(※祝日の場合は翌日振替休)

内山信二さん
タレント

「アルベンジロー」
ポークカレー

カレーは旨味が凝縮された飲み物
TWEET



1981年東京生まれ。子役時代に「あっぱれさんま大先生」に出演し人気者に。代表作にドラマ「ごせん」など、バラエティタレントとして活躍中。

GAKU-SHOKU'S CURRY TASTING

学食のカレーを食べ比べました!

いつの時代も学食の人気メニューである、カレー。もちろん帝京大学の学食でも、カレーは大人気。そこで4キャンパスの学食のカレーを食べ比べ、違いを探してみました。

photograph: KAZUHARU IGARASHI (ALASKA)

カレーチャートの見方

編集部員が各キャンパスのカレーを食べ比べ、「辛さ」、「満足度」、「香り」、「粘度」、「金額」の5項目を5段階のカレーチャートでピリッと表示しました。他キャンパスに遊びに行った際の参考にしてください!

*数値は編集部の主観に基づいています。



ENTRY 04



●福岡キャンパス
カレーライス ¥300

この4月に新たに誕生した福岡キャンパスの学食は、有明海を望みながら食事をする事ができる。カレーライスは、大きくカットされたじゃがいも、人参、玉ねぎがごろごろと入っていて食べ応え抜群! ルーと比べて、ご飯の量が多いので、バランスよく食べるのがコツ。



ENTRY 03



●宇都宮キャンパス
カレーライス ¥320

宇都宮キャンパスのカレーは、他のキャンパスよりもルーが少し辛め。しかし、大きめにカットされた玉ねぎや人参の甘みがルーの辛さを和らげてくれるので、一口目はピリッと辛く、徐々に野菜の甘みが広がっていく。サラサラタイプのルーは、ふっくらと炊かれたご飯と絡みやすい。

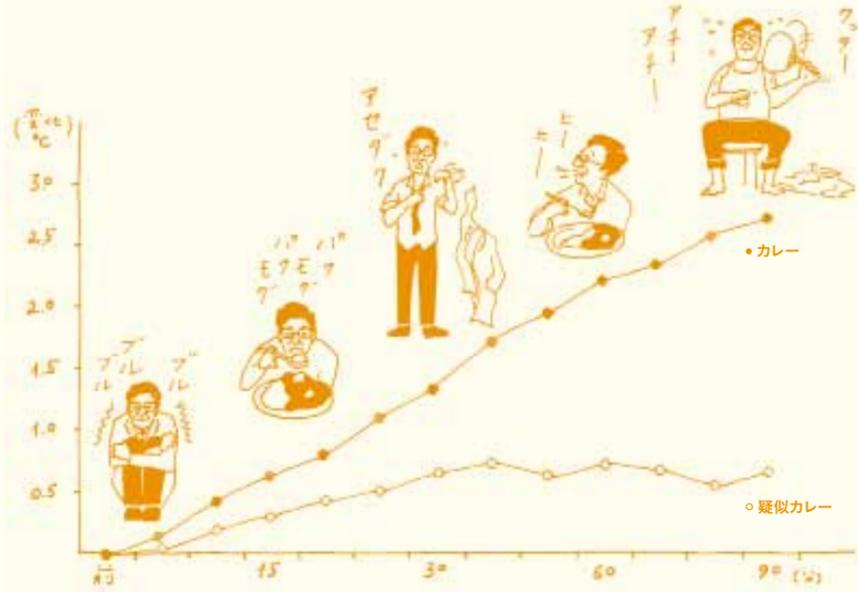


熟成させた深みのある
スープが恋しくなる。
カレーにはさまざまな思い出があるという内山信二さん。実家が魚屋のため、カレーといえばシーフードカレーだった幼少期。給食で初めてポークカレーを食べ、そのおいしさに驚いたという。それ以来、外ではポークカレーを頼んでしまう。「今思うと、いろんな種類の魚介が入っていて贅沢なんですけどね」
そう言って笑うと、「アルベンジロー」でもポークカレーをオーダー。ここは、内山さんにとってわざわざ来なくなる忘れないお店だ。「以前付き合っていた彼女が無類のカレー好きで、横浜でデートした帰りに立ち寄るのがこのお店でした。胃にもたれないさらさらとしたスープだけど、しっかりとココもあって、2人で違う味を頼んでシェアするのが嬉しかったなあ」
印象に残るスープ状のカレーは、小麦粉を使っていたゆるゆる欧風カレーが苦手だった主人が考案したもの。インドカレーをベースに日本、中華、洋食のスープを研究して、1年かけて完成させた。10種類以上の野菜と14種のスパイス、鶏がら、牛すじ、赤ワインなどを加えて丸2日間煮込み、丹念に二度こし、冷蔵庫で2日間寝かせて味を熟成させると、黄色のスープがだんだん深くなる。「家庭では出せない繊細な味わいがありますよ。山小屋風の落ち着いたお店の雰囲気も、また来たくさせる要因かもしれないですね」

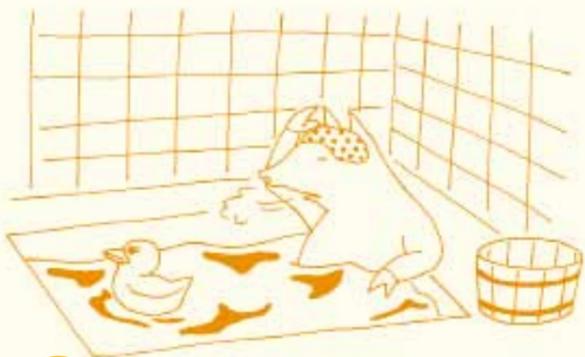
Q3

冷え性にいいって本当？

「冷え性は生理学的には病気ではありません。年を取ると子どもの頃より体温が下がっていくので、それを冷えと感じてしまうんです」。一般的に熱を生み出す筋肉が少ない女性に多い冷え性だが、自律神経の乱れが原因となっているケースもある。バランスが崩れることで、血液が末端まで届かずに手足が冷えるのだ。「その点、カレーは身体を温めてくれる食べ物です」と新見先生。カレーに含まれるスパイスは血液の流れをよくし、新陳代謝を高めてくれるうえに、自律神経を刺激する作用もある。実際に、冷え性の女性を対象に行なった実験で、カレーと比較食を食べた時を比較すると、手足の表面温度に差が出るという結果になったとか。



カレーを食べたときの体表温度(足の指)の変化
【グラフ出典】「東洋医学からみたカレーのちから」丁宗儀カレー再発見フォーラム、2003.7.カレー再発見フォーラム事務局より引用



Q5 疲労回復に効果的？

身体がだるく、やる気が出ない時に最適なのが、豚肉のカレー。「炭水化物であるごはんを、身体を動かすためのエネルギーに変えてくれるのがビタミンB1。不足すると疲労物質が蓄積し、だるさの元になります。ブタミンパワーとも呼ばれていますが、豚肉はビタミンB1が豊富なんです」と虎石先生。

ただしビタミンB1は身体に保持することが難しく、力を発揮するために必要なのが、玉ねぎ、ニンニク、らっきょうといった香りの強い野菜に含まれるアリシン。「ビタミンB1とアリシンを組み合わせて疲労回復に役立てるのは、スポーツ選手でもやる技。チューブのニンニクを使うと手軽ですよ」

Q4 朝カレーは本当にいいの？

メジャーリーガーのイチロー選手や新田中将大選手など、有名アスリートが実践していると話題になった朝カレー。朝からカレーは重いと避けている人もいるかもしれないが、朝に食べると自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、身体がシャキッと活力が高まるという。また、スパイ

スの成分によって身体が温まり、新陳代謝がアップ。そして脳の血流量が増えることで、脳が活性化するので。「朝食をしっかりと食べる子どもは、食べない子どもに比べて成績に差が出るといわれています。忙しくてもさっと食べられて、身体が温まるカレーはおすすですね」と新見先生。



TEACHER

新見正則先生

帝京大学医学部外科学講座准教授。'85年慶應義塾大学医学部卒業。'98年より帝京大学医学部外科へ。西洋医学に漢方薬を取り入れる「モダン・カンボウ」の啓蒙者。



TEACHER

虎石真弥先生

帝京大学スポーツ医学センター助教。管理栄養士。本学ラグビー部、チアリーディング部、駅伝競走部の栄養サポートを務めながら、教鞭をとっている。



「ただビタミンCは火を通すと壊れるので副菜で補いましょう」と管理栄養士の虎石先生。サラダの他、カルシウムも不足しがちなのでフルーツヨーグルトなどを組み合わせるとバランスのいい食事になる。「肌が疲れ気味ならナッツ類をトッピングするだけでもカレーの抗酸化力上がる。体調に合わせてアレンジして、カレーとうまくつきあってほしいです」

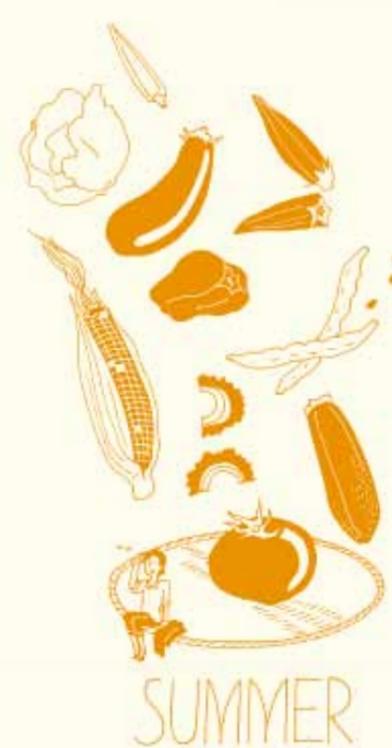
Q1

カレーが風邪に効く？

「スパイス＝漢方薬。例えば、カレー粉やルーの大半を占めているターメリックは生薬だとウコンと呼ばれています」と新見先生。ターメリックに含まれるクルクミンという成分は抗酸化作用があり、老化を食い止める働きがある他、新陳代謝を助けて免疫力をアップさせる力がある。また、肝臓の働きがよくなるためウイルスや病原菌が暴れにくくなり、風邪に効くという。ターメリック以外にもコリアンダーやシナモン、ジンジャーやチリペッパーも風邪に効果的だ。また、虎石先生からはこんなアドバイスも。「季節の変わり目は風邪をひきやすい。ビタミンCを摂取しているか抵抗力が高まるので、生野菜やフルーツを組み合わせるのをおすすめです」

SPICES

<p>ウコン</p> <p>カレーに欠かせないスパイス。鮮やかな黄色で、カレー以外に着色料としても使用される。主成分のクルクミンには抗酸化力がある。肝臓の調子を整える他、咳や胃痛、結膜炎、肩こりなどにいい。</p>	<p>クミン</p> <p>かすかな苦みと辛味があるスパイス。カレー粉やミックススパイスの基本材料のひとつ。消化を促し、鎮静や利尿効果がある。お腹にガスがたまるのを防ぎ、解毒作用も期待できる。</p>
<p>コリアンダー</p> <p>清涼感のある香りで、ほどよい甘みと辛さを合わせ持つ。別名パクチー。エスニック料理に多用される。胃腸の働きを助ける効果があり、食欲不振や腹痛、胃弱にいい。風邪や関節痛などにも効く。</p>	<p>シナモン</p> <p>お菓子作りによく使われるスパイス。食材の甘みを引き立てるため、カレーにも使われる。身体を温め、発汗作用がある。消化不良や下痢を落ち着かせる他、香りにはリラックス効果も。</p>



Q2

季節の食材を入れるといい？

「カレーの具を変えることで、1年を通して万能な料理になります」と虎石先生。夏は身体に熱がこもり、冷たいものを飲んだり食べたりしがち。すると内臓が冷えて食欲が低下し、夏バテにつながってしまう。そんな時にスパイスは食欲を刺激する効果があるが、それにプラスしたいのが夏野菜。オクラ、トマト、なす、ズッキーニ、かぼちゃなどは体温調節を行ない、ほてった身体を冷ましてくれるのだ。一方、冬には根菜類を。「じゃがいも、人参、玉ねぎなどの根菜類は身体をじんわりと温める効果があります。そのためオーソドックスなカレーは夏よりも冬にいいと言えます。レンコンを加えてもホクホクして相性がいいですよ」

EATING CURRY AND HEALTHY

カレーを食べて健康になる!?

高カロリーで身体には悪そう…。そんなイメージを持つ人も多いかもしれないが、スパイスを用いるカレーは健康食! カレーに秘められた力を専門家に聞いた。

text: RIE OCHI illustration: AZUSA TOIDA



スパイスは漢方薬! ただし、バランスが大切。

ポリウム満点で刺激的なカレーは身体にいいというイメージが少なくもしいない。しかし、ひと工夫することによって、健康食になるという。「カレーに使われているスパイスは漢方薬と同じ。さまざまな効果が期待できます」と、漢方に精通した新見先生。効能は組み合わせによっても異なるが、スパイスは食欲増進や身体を温めて新陳代謝を促す働きがある。「インドのカレーは日本の醤油みたいな存在で、その日ごとにスパイスや食材を変える。カレーはバラ

<p>和歌山県 うめぶたカレー</p>  <p>調味料に梅酒が使われているため、ルーが滑らかでコクがある。お肉も柔らかい／594円</p>	<p>奈良県 花びらたけカレー</p>  <p>花びらたけのコリコリとした食感が独特。封を切った瞬間に漂う香りがたまらない／594円</p>	<p>兵庫県 淡路牛玉ねぎカレー</p>  <p>たっぷり入った玉ねぎがルーを滑らかに。玉ねぎの甘みがカレーの風味を引き立てる／540円</p>	<p>大阪府 せんば自由軒の混ぜカレー</p>  <p>レトルトについても調理が必要。ドライカレーのように炒めて食べる／480円</p>	<p>京都府 京野菜カレー</p>  <p>金時人参、聖護院大根などの京野菜を煮込んだルーは酸味が強く爽やか／486円</p>	<p>滋賀県 近江牛カレー</p>  <p>近江牛の脂がルーに溶け出して滑らか。口に含めば牛肉の旨味が堪能できる／648円</p>	<p>三重県 松阪牛カレー</p>  <p>ルーに悠然と構った角切りの松阪牛。肉のおいしさが楽しめるシンプルなカレー／756円</p>
---	--	--	--	--	---	---

<p>岡山県 桃太郎とまとカレー</p>  <p>トマトの爽やかな香りが特徴的。まるでトマトそのものを食べているような甘酸っぱい味／540円</p>	<p>鳥根県 どんちっち鰻入りカレー</p>  <p>鰻(かれい)が一尾入っている。やや甘いルーと油のった鰻の身が相性抜群／432円</p>	<p>鳥取県 鬼太郎の好きなビーフカレー(中辛)</p>  <p>鳥取と牛のジューシーな肉汁と玉ねぎ、人参などの野菜の旨味が見事に融合／648円</p>
--	--	--

<p>徳島県 しいたけ待カレー</p>  <p>スパイシーなルーと椎茸の甘みが絶妙! 椎茸がまるごと4つ入っている豪華なカレー／540円</p>	<p>山口県 ふくカレー</p>  <p>下関名物のふくがたっぷり。食べた瞬間、口の中にふくの濃厚な風味が広がる／540円</p>	<p>広島県 かきカレー</p>  <p>お皿によそうと贅沢にもカキが4つ! ルーにもカキの旨味成分がとけ込んでとても濃厚／540円</p>
--	---	--

<p>高知県 土佐のよさこい米茄子カレー</p>  <p>粗挽きの牛挽肉と米茄子の風味が、とろみのあるルーと絡み合っている豪華なカレー／540円</p>	<p>愛媛県 日野出豚カレー</p>  <p>大ぶりの豚肉がゴロゴロと入っていて、ボリューム満点。甘口のルーとの相性も抜群!／648円</p>	<p>香川県 オリーブカレー</p>  <p>オリーブの酸味とサラサラのルーが見事に調和。小豆島産の醤油がコクを引き立てる／540円</p>
--	---	--

<p>佐賀県 佐賀牛カレー</p>  <p>大きくカットされた牛肉は焼いてあるので、とても香ばしくステーキのように柔らかい／648円</p>	<p>福岡県 博多とんこつバカカビーフカレー</p>  <p>ルーは博多というだけに豚骨スープがベース。それなのに、お肉は牛肉というのが不思議。そのため、ルーがとてもマイルドで、大きくカットされた牛肉との相性もよく、スプーンがどんどん進む。ルーはサラサラ系だが濃厚。独自のスパイスを使っているため、普通のカレーとは違う独特の味わい。濃い味が好きな人にオススメ／324円</p>
--	--

<p>沖縄県 沖縄県泡盛カレー</p>  <p>封を開けた瞬間、ふわっ〜と泡盛の匂いが広がる。苦みの強いルーはまさに泡盛!／540円</p>	<p>鹿児島県 とんこつベースの霧島神話豚カレー</p>  <p>豚骨ベースのルーは、まるでやわらかい口当たり。豚肉は脂のべたつきもなくあっさり／648円</p>	<p>宮崎県 宮崎バナマンカレー</p>  <p>宮崎県の特産品であるバナナのジャムとマンゴーのピューレを使用している。見た目、味ともにそこまでのフルーティさはなく、カレーのスパイスはほんのりと甘さを感じる程度。鶏肉や玉ねぎ、人参等の具はすべて細かく刻まれ、ルーに溶け込んでいる。ルーは程よい辛さで、老若男女誰でも食べやすいカレー／486円</p>	<p>大分県 至福の翼カレー第2章(中辛)</p>  <p>唐辛子のピリッとした辛さが印象的なカレー。ちなみに2章は中辛という意味だそう／670円</p>	<p>熊本県 くまもと南関あげカレー(中辛)</p>  <p>熊本名物の油揚げの中にひじきとタネノコが入っている。トマトの酸味がアクセントに／432円</p>	<p>長崎県 豚角煮カレー</p>  <p>ゴロっとした角煮はやわらかくボリューム満点。みそがとけ込んだルーは甘くまろやか／540円</p>
--	---	--	--	---	--

<p>山形県 やまがた産 さくらんぼカレー</p>  <p>開けてビックリ!なんとルーが鮮やかなピンク色なのだ。どんな味かとさっそく食べてみると間違いなくカレー。クミンやコリアンダーなど、カレーに欠かせないスパイスのいい香りが鼻を抜ける。さくらんぼの甘酸っぱさは感じない。圧倒的なビジュアルに目を奪われがちだが、味もしっかり一級品のカレーだ／648円</p>	<p>秋田県 比内地鶏カレー(中辛)</p>  <p>比内地鶏は柔らかくジューシー。地鶏に合うよう調整されたスパイシーなルーが絶品!／540円</p>	<p>宮城県 肉屋べこ政宗の牛たんカレー</p>  <p>仙台のカレーだけに、厚切りの牛タンがゴロゴロと入っている。ルーとの相性も抜群／540円</p>	<p>岩手県 小岩井農場 厳選素材カレー 小岩井クリームチーズ</p>  <p>とにかくチーズの香りが濃い。ヨーグルトや発酵バターも入っていてとてもクリーミー／648円</p>	<p>青森県 青森りんごカレー</p>  <p>なんと、りんごの果肉入り!りんごの酸味と甘みが肉の旨味を引き立ててマイルドな味わい／391円</p>	<p>北海道 札幌スープカレー 木多郎チキン</p>  <p>チキンや人参など、全ての具がレトルトとは思えない大きさ!ボリューム満点のカレー／751円</p>
---	---	--	--	--	---

<p>群馬県 とんとんのまちカレー</p>  <p>ゴロっとした豚肉がほんとおいしい。さっぱりしたカレーなので朝ご飯に食べてもいい／540円</p>	<p>茨城県 メロンカレー</p>  <p>メロン生産量日本一の茨城県。メロンの甘さがカレーの辛さを引き立てている／540円</p>	<p>福島県 川俣シャモとひよこ豆のスパイシーカレー(中辛)</p>  <p>プリアリのシャモ肉と甘くてホクホクしたひよこ豆の食感が楽しい! ルーはかり辛い／648円</p>
--	--	---

THE CURRY OF 47 PREFECTURES

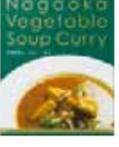
全部食べたい! 47都道府県のご当地レトルトカレー

日本各地の特産品を具材に用いた、「ご当地レトルトカレー」が人気を呼んでいる。気になるパッケージや食材のカレー、自分の出身地のカレーを味わってみては? 数種類集めてカレーパーティーを開くのも楽しそう!

photograph: MAKOTO KUJIRAOKA
text: KENTARO MATSUI

<p>埼玉県 小江戸黒豚角煮カレー</p>  <p>川越で生産された黒豚を使ったカレー。角煮がゴロゴロと入っていて食べ応え抜群／782円</p>	<p>栃木県 いちごのカレー</p>  <p>いちごを前面に押し出したパッケージが目玉!栃木県のご当地カレー。食べた瞬間、口の中に広がるスパイシーな香り!とじゃがいも、人参などのホクホクとした食感がたまらない。「いちごのカレー」だということを意識すると少し酸味が感じられる。さらに、よく注意して食べていると、かすかにいちごのタネのツツブ感も楽しめる／540円</p>
--	---

<p>東京都 新説 華麗なる小説(中辛)</p>  <p>夏目漱石「夢十夜」や太宰治「走れメロス」など、日本の名作文学がテーマとなっているのでお徳感抜群!カレーは、ルーカレーとキーマカレーの中間のような。具の鶏挽肉は、適度にスパイスが効いているのでルーと相性抜群。本を読みながら食べることをイメージしているので、冷めてもおいしく食べられるように工夫されている／648円</p>	<p>千葉県 くじらカレー</p>  <p>年間26頭しか獲れないツツジのお肉は柔らかくてジューシー!まるで高級肉のよう／540円</p>
--	---

<p>富山県 氷見牛カレー</p>  <p>大きめにカットされた氷見牛とたっぷりの野菜が、じっくりと煮込まれボリューム満点!／756円</p>	<p>新潟県 長岡野菜スープカレー(辛口)</p>  <p>巾着なすの甘さとかぐらんぱんのピリッとした刺激が特徴的なスープカレー／550円</p>	<p>神奈川県 よこすか海軍カレー</p>  <p>黄色味が強く、小麦粉によるとろみがあるカレー。具材は全て大きめに食べ応えがある／463円</p>
---	---	--

神奈川県「よこすか海軍カレー」や大阪府の「せんば自由軒の混ぜカレー」といった歴史や文化を感じさせるカレーまで、バリエーションも豊か。さまざまなパッケージを見比べているだけで思わずおなかが鳴ってしまいそう。

出張カレーで知られる料理ユニット「東京カリ〜番長」の水野仁輔さんも、ご当地カレーに興味津々。「一般的には、おいしそうに盛り付けられたカレーの写真がパッケージに載っているものですが、ご当地

レトルトカレーは地域の特産品を宣伝するのが目的。王道を外れたデザインのパッケージがあってもいい」と話すように、栃木県などは特産品のイチゴをど〜んと目立たせたパッケージで勝負。たしかに、「いちごのカレー」は面白い。興味をそられる。「カレーにイチゴ? 奇をてらつていなあ」と思う人もいるかもしれないが、それは、カレーという食べ物が多様な食材も生かすパワーと包容力を持っている証なのだ。

TEACHER 地カレー家

47都道府県のご当地レトルトカレーを購入できるウェブサイト。2000種類以上もあるご当地レトルトカレーから厳選してお届け!ご当地の名店とコラボしたカレーや月別人気ランキングも紹介。食べれば、その地に放した気分がひたれるかも? <http://www.g-curry.jp>

出身地の名物を聞かれて、「カレー」と答える人はいないだろう。ところが、「それも正解かも?」と思ってしまうほどのおいしいカレーが、全国各地から売り出されている。

青森県のリンゴ、山梨県のモモ、宮崎県のバナナ・マンゴーといったフルーツ系カレーから、愛知県の八丁みそ、京都府の京野菜など地域に根付いた食材を使ったカレー、さらには、

週に1度はカレーを食べているという日本人。47都道府県の新しい名物とも呼べる、ユニークでおいしいご当地レトルトカレーを堪能しよう!



TEACHER
飯島 奈美さん Nami Iijima

CMなど広告を中心に、映画「かもめ食堂」「南極料理人」「そして父になる」やドラマ「深夜食堂」など、さまざまな分野でフードスタイリングを手がける。NHK連続テレビ小説「ごちそうさん」の料理も話題となった。最新の著書「LIFEあつまる。」(東京系井重里事務所)も好評発売中。

● QUESTION

東北地方産の食材で料理をすることは、
どういう想いを抱かせますか？



● ANSWER

食べることで東北を身近に感じて、
次のきっかけになれば嬉しいです。

帝京大学八王子キャンパスで実施されている「東日本大震災に学ぶ特別教育プログラム」にならって行われた今回のワークショップ。「東北地方産の食材を食べてみて、おいしかったな、じゃあ自分で買ってみたい」と次のきっかけになれば嬉しい。身近なことから意識して、続けることが大切だと思うんです」と、フードスタイリストの飯島奈美さん。家庭料理の代名詞である、肉じゃがをメニューに選んだのも同じような理由から。「珍しい料理を作るのもいいけれど、身近なものから幅を広げてほしい。しょうゆ味だけでなく、みそやナンプラーなど味つけを変えてみるだけで目先も変わるし、家族に

作ってあげると喜ばれて、また作ろうって励みになると思っています」今回食材として使ったのは、岩手県産の牛肉や宮城県や福島県で作られている調味料。「岩手の短角牛は赤身が強いのですが、ほどよく脂も入っていて肉じゃがにぴったり。しょうゆは日常的に使うものなので上質なものを使おう」と、肉じゃがを作られている方のおいしくておすすめ」と飯島さん。東北はしょうゆや酒、みその蔵が多いので、食べ比べしてみるのが面白いです。「食材も調味料もこれで作らないとダメだと思ってしまうことが料理上手になるコツ。発想を変えて、いろいろ試してほしいです」



FLAIR WORKSHOP.

ワクワク企画が満載です。

photograph: YAYOI ARIMOTO text: RIE OCHI

丸大豆しょうゆ
●宮城県(ヤマカノ醸造株式会社)

特別本醸造 然ZEN
●福島県(豊国酒造合資会社)

伊達の旨塩
●宮城県

短角牛 ●岩手県

フードスタイリスト
飯島奈美さんと

第18回

東北地方産の食材を使って 肉じゃがを作ろう!

多方面で活躍するフードスタイリストの飯島奈美さんと一緒に
福島県や宮城県など東北地方産の食材を使って、肉じゃが作りに挑戦!
家庭の定番メニューは、一体どんな味に出来る!?

こんな取り組みを
しているよ

『東日本大震災に学ぶ 特別教育プログラム』って!?

帝京大学八王子キャンパスでは、
2011年から東日本大震災の被災地
を訪れ、人びととの会話やボランティア
活動を通して、現在の課題や将来の
展望を学ぶ『東日本大震災に学ぶ特
別教育プログラム』を実施している。

このプログラムは、事前学習会に
始まり、宮城県気仙沼市での3泊4日
の活動、レポートの提出、事後学習会
などを行う。2013年度は、計230名
の学生が参加した。

活動は「ボランティア」と「講義・
ワークショップ」という二つの要素
で構成されており、「ボランティア」

では亀山の整備や植樹、菜の花畑の
整地や種まき、仮設住宅でのお年寄
りとの交流などを行った。

「講義・ワークショップ」では気仙沼
大島観光協会の方などから被災地の
現状や復興、自然への敬意などに
ついて講義が行われた。

帝京大学では、今後もニーズに応
じた震災プログラムを実施してい
きたいと考えている。

「菜の花プロジェクト」のお手伝いをする学生
たち。「菜の花プロジェクト」とは、震災前から
実施していた環境に優しいバイオディーゼ
ル燃料にもなる菜の花栽培プロジェクトのこと。



しょうゆを使わない肉じゃがの完成!!

ナンプラーを使った肉じゃが



小関友理子さん
医学部
医学科 3年

「今まで料理をしていなかったのが最初は不安でしたが、意外と簡単だったし、すべてが勉強になりました。ナンプラーを使うとアジア風の味になって面白かった。他の味つけにも挑戦してみたいです」

オイスターソースを使った肉じゃが



清水友貴さん
医学部
医学科 3年

「オイスターソースを入れるとちょっと中華風の味になるかと思いましたが、コクが増すんですね。飯島さんが料理を手がけていた映画が大好きなので、お手製の料理も食べられていい記念になりました」

塩を使った肉じゃが



佐藤志保さん
経済学部
地域経済学科 3年

「肉じゃがはたまに作るのですが、塩味は初めて。さっぱりとしていて、気に入りました。家でも早速作ってみようと思います。いろいろな味を比べることができて楽しかったし、野菜のむき方も勉強になりました」

みそを使った肉じゃが



内藤瑞穂さん
文学部
心理学科 3年

「みそにバターを加えるのは意外でしたが、おいしかった! 肉じゃがは大好きなのですが、自分で作ると毎回同じ味にならないのが悩みでした。今日習った落としづたを使うテクニックを使っていきたいです」

しょうゆ代用の方程式!

レシピにしょうゆと書いてあっても、こちらの分量を目安に置き替えてみよう!



よろしくおねがい
します!



味つけを工夫して いろいろな肉じゃがを作ろう!

気分次第で自由にアレンジできるのが料理の魅力。
肉じゃがもしょうゆ味だけではつまらない。
飯島さん流の方程式にしたがって、多彩な味つけに挑戦!



みんなでおいしく
いただきまーす!!



さあ、
味見してみよう

意外とむずかしい
皮むき

ちょっと
薄味かなあ

1.皮むきに悪戦苦闘。2.ナンプラー、ソース、八角などさまざまな調味料やスパイスが並ぶ。「オイスターソースは独特の香りが楽しめるし、ナンプラーもうまみが増す。さっぱりと食べたいなら塩がおすすめ」と飯島さん。3.飯島さんのお手本を試食すると、「家の肉じゃがと全然違う」と絶賛の声。4.「玉ねぎは上からくるくるとリンゴの皮のようにむくと手早くできますよ」とコツを伝授。5.炒め油もごま油やオリーブオイルなどから自由に選択。6.味見をして味を調える。「みその人は最後にバターを加えるとおいしいですよ」と飯島さん。7.スナップエンドウやパウチー、ネギなど好きなトッピングを最後に盛りつけて完成。飯島さんが作ったおにぎりや副菜と一緒にいただきます!

NEXT WORKSHOP

第19回開催予告

メディアライブラリーセンター
(通称:MELIC[メリック])で
ブックセレクトを体験しよう!

今回のワークショップは、テーマに沿って本を選ぶブックセレクト体験。MELICのスタッフに本を選ぶ楽しさやそこで得られる喜びを学びます。最終的には本に巻く帯や紹介用のPOPなどを作り、共読ライブラリーの黒板本棚で期間限定の展示を行います。



MELIC

2006年に新設された八王子キャンパスの図書館。蔵書数は約69万冊。入口に「黒板本棚」を始めとした共読空間を設け、人と本を結ぶインタラクティブな取り組みを行っている。

- 開催日 2014.7.12 Sat
- 開催場所 メディアライブラリーセンター(八王子キャンパス)
- 応募の仕方

応募は下記アドレス宛にメールにてお申込みください。
workshop.flair@gmail.com
本文に(1)名前(2)学部学科・学年(3)電話番号を記入し、送信してください。
折り返し、応募受付確認メールを送ります。
※応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。
※ドメイン指定受信・拒否等の設定を行っている場合は、workshop.flair@gmail.comからの電子メールを受信可能な状態に設定してください。

練習すればするほど、その魅力のとりこに!

「肉じゃが作りは初めて」という学生もいる中で、まずは飯島さんがデモンストレーションを行った。じゃがいも、人参、玉ねぎを炒めて、だし汁としょうゆ、砂糖、酒を加えていく。沸騰する前にしょうゆを加え、表面だけに味を染みこませるのが飯島さん流の肉じゃがだ。学生からも「出来上りの色がキレイ」と歓声が上がる。

「昆布だしを使って、じゃがいもの味を染しめるような優しい味に仕上げました。これをベースに、いろんな味を試してください」と飯島さん。しょうゆの代わりに、ナンプラーや塩など各自が好きな調味料を使って、アレンジ術に挑戦することに。「どんな味になるか想像がつかない」と興味津々で調理スタート。「手間でも計量すると失敗しながら、調理を進めていく。最初は不安だった学生たちもぐつぐつと煮込まれ、いい香りが漂ってくる」と笑顔が広がっていく。

「盛りつけの時はフライパンの中で主役になりそうじゃがいもを決めて、それを最後にのせるというです」とコツを教わりながら器に盛りつけ、お待ちかねの試食タイムへ。「素材は同じなのに、風味に個性が出る」と帰ってすぐに他の味に挑戦したい」と全員が大満足。無限に広がる肉じゃがの魅力が伝わったようだ。

Editor's Note

今回の特集はみんなが大好きなカレー。もちろん私も朝昼晩3食カレーが3日続いても平気なぐらいカレーが好きです。おいしいカレー屋さんを見つけるため、お休みの日に食べ歩くことも。ただ、カレーには無数の種類があります。味も辛さも具材も作り手によって全く異なり、食べても食べても新しい魅力が見つかる不思議な食べ物です。たくさんのおいしいカレーに出会いましたが、私の一番はやっぱり慣れ親しんだ我が家のカレーです！ がっつり食べたいとき、元気を出したいとき、リラックスしたいとき……。みなさんも気分に合わせてカレーを楽しんでみませんか？



photograph: KENTARO OSHIO

Flair

vol.94

June 2014 Summer
THE TEIKYO SELF

direction & edit & design
Mo-Green Co.,Ltd.
publisher
TEIKYO UNIVERSITY

cover photograph
KENTARO OSHIO
cover stylist
KIYOMI SHIRAOGAWA
ERIKA IWAI (food)
cover hairmake
HIROKO
cover model
AYANE ICHIKAWA (Teikyo Univ)
Bracelet ¥23,000, ¥12,000
(mikia/mikia gallery 03-3498-6023)
cover illustration
JUNJI NAKAMURA
cooperation
UTUWA (03-6447-0070)

発行月:2014年6月(年4回発行)
発行:帝京大学本部広報課
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
TEL:03-3964-4182
E-mail:post@teikyo-u.ac.jp
URL:www.teikyo-u.ac.jp
© 帝京大学 2014 禁・無断転載

News



知花くらさを迎えて 「College MONDO」第2弾がスタート。

メディアライブラリーセンターの「共読ライブラリー」プロジェクトの一環として行っている、学生の疑問や悩みにも本で答える問答型の書架企画「College MONDO (カレッジ問答)」の第2弾がスタートした。今回のゲスト回答者は、ファッションモデルで国連WFP日本大使として活躍中の知花くらさん。本学の学生や教職員の質問に対して、知花さんからのメッセージとオススメ本が、メディアライブラリーセンター内に展示される。

※第1弾のゲストは女優の蒼井優さんとお笑い芸人の又吉直樹さん。

Award

本学職員のチャンピオン 初の王座防衛戦にむけて。

4月26日、本学職員でNKB(日本キックボクシング連盟)ウェルター級王座の松本喜富さん(リングネーム:Yoshitomi)が、後楽園ホールにて竹村哲選手と対戦し、5R引き分け(判定1-1)の結果を残した。所属ジムのブログにて「応援に駆けつけてくれた皆さんありがとうございました」とコメントを残すとともに、「勝てただろう試合を自分の力不足で勝てなかったダメージは負けた時と同じくらいいたい」と悔しさを滲ませた。松本さんは、年内に初の王座防衛戦に臨む予定だ。

Report

「TeikyoSat-3」の運用報告会を実施。

5月16日、本学理工学部宇宙システム研究会が開発した「TeikyoSat-3」の運用報告会が宇都宮キャンパスにて行われ、開発と運用に協力・支援をいただいた学内外の関係者を前に、現状の報告と感謝の意を伝えた。打ち上げから2ヶ月が経過した「TeikyoSat-3」は、現在高度約380kmの地球低軌道を周回中。キャンパス内に設置した地上局からのコマンドが通じておらず、まだミッション開始には至っていないが、衛星内の温度や圧力等のデータは受信できており、現在もミッションを成功させるために活動中だ。



学内外の関係者を前にTeikyoSat-3の現状報告を行う宇宙システム研究会会長の吉村弘之さん。

Report

強化クラブ講習会を開催。

4月16日、本学八王子キャンパスにて強化クラブ講習会を開催した。この講習会は、約550名の強化クラブ員を対象に、彼らが心身ともに充実した学生生活と部活動を行えるよう、さまざまな講義が行われた。講習会では、警視庁南大沢警察署員による「危機管理・交通安全について」の講演や強化クラブ室スタッフによる「強化クラブ員としての自覚・責任について」の講習の他、職員紹介や各強化クラブ員の指導者・主将の紹介時間もあり、強化クラブ同士の交流を深めるよい機会となった。

News



新潟キャンパス



(仮称)八王子キャンパス新校舎棟(完成予想図)

*これはイメージです。変更されることがあります。



新潟キャンパスの内観。学食では、有明海を望みながら食事することができる。

創立50周年に向けて、ますます充実するキャンパス。

1966年に創立した本学は、2016年に創立50周年を迎える。教育理念として「自分のなすべきこと、興味あることを見つけだし、自分の生まれ持った個性を最大限生かすべく知識や技術を習得し、それを自分の力として行動する。そして、その結果については自分自身が責任をもつこと」という「自分流」を掲げ、この「自分流」の生き方を学生に身につけてもらうべく学生生活をサポートしており、創立50周年を迎えるにあたり、さらなる教育環境の充実を図っている。まず、この4月に福岡キャンパスを新設。教室から有明海が一望できる鉄筋5階建ての校舎、広大な憩いの広場を有する新キャンパスには、従来の理学療法学科、作業療法学科に加え、新たに看護学科と診療放射線学科を開

設。最新設備を備えた環境の下、幅広い教養教育を通して、チーム医療の中心として活躍できる看護師、診療放射線技師を養成する。また、現在、八王子キャンパスでは新校舎棟を建設中。免震構造を取り入れた地下2階、地上22階の新校舎棟には、教室や研究室のほか、体育館を備え、教育・研究環境と学生の福利厚生施設の拡充を図る。I期工事エリアは2015年5月、II期工事エリアは2017年11月の完成を予定している。さらに、板橋キャンパスでは、この3月に緑地部分の整備が完了。この整備をもって、10年に及ぶ再開発が終了した。緑地部分はコミュニティースペースとして地域住民にも開放され、学生と地域を結び場としての活用が期待される。

News

公式Facebookで 大学の最新情報を発信中。

帝京大学では、2013年6月に公式Facebookを開発し、本学が行うさまざまな取り組みやイベント、授業風景や部活、各キャンパスの情報などを発信している。この公式Facebookページでは、普段はなかなか知ることのできない部活やキャンパスの取材情報やサークルの活動状況、イベントの様子や新校舎の工事風景、さらには、キャンパス周辺のスポットや楽しみ方なども掲載されている。ぜひ、この機会に公式Facebookページを覗いて、帝京大学の内側を知ってほしい。

Report

義守大学との学術交流協定の調印式を挙行。

4月23日、本学板橋キャンパスにて本学と台湾の義守大学との学術交流協定の調印式が行われた。義守大学は国際社会に通用する一流の人材育成を進めている総合大学で、約18,000名いる学生のうち、およそ2,000名が海外からの留学生。教育研究活動を積極的に進めている義守大学と提携を結ぶことは、「国際性」を教育指針とする本学にとって、これからの人材育成を考える上で非常に重要で、今後の交流を通してお互いの文化・歴史への理解や学生同士の交流が深まることが期待される。



本学沖永佳史理事長(左)と義守大学の蕭介夫校長(右)。調印式の後には、板橋キャンパスと八王子キャンパスの視察も行われた。