

1. 【はじめに】

今まで米粉仕様のカレー粉 https://item.rakuten.co.jp/kenkoex/1147-4901735020416/?s-id=bk_pc_item_list_name_n を利用していましたが、各素材の安全性もまちまちですし、賞味期限が短くて備蓄品となりえません。そこで、直接スパイスを備蓄しようとして調べたら、「スパイスカレー」という時勢が打ってつけの料理があることを知りました。そしてうれしいことに、**食の“満足感”が増す為、食べる量も間食も減り、健康・ダイエット効果まで得られます。** もちろん、料理全般に活用可能です。スパイスを取り入れない手はないのではないのでしょうか。
* 蝗害の影響等でスパイスも例にもれず安定確保が厳しくなる可能性がありますので、早めに使い方をマスターして備蓄した方がよいかもかもしれません（備蓄には、お茶パックにシリカゲルを入れた自作乾燥剤が役立つかも）。

2. 【スパイス購入先候補】（ネット検索でヒットしたものを以下に羅列しただけです）

- ★神戸スパイス <http://kobe-spice.jp/> 送料¥1200（¥10000以上無料）。郵パケット対応あり（¥300）。品質重視で**非加熱処理**。夾雑物がある場合あり。経営者はインド人
- ★神戸アールティ <https://www.aarti-japan.com/fs/aarti/c/> 送料¥1200（¥12000以上無料）。郵パケット対応あり。ご主人がインド人。夾雑物がある場合あり。
- ★アンビカコーポレーション <https://www.ambikajapan.com/JP/index.aspx> 送料¥1396（¥8000以上無料）。経営者はインド人。
△TIRAKITA.COM https://www.tirakita.com/food/id_spc_spc.shtml ¥4800以上送料無料。生産工程確認。高いかな。
×スリランカスパイス販売 カラピンチャ <https://spice-karapincha.jp/> ¥10000以上送料無料。品数が少ない。
○アメ横 大津屋 https://www.ohtsuya.com/e-commex/cgi-bin/ex_index.cgi 送料¥880（宮崎）
×マヤバザール <https://www.mayabazaar.net/> 送料¥1100～1500（宮崎）。経営者はインド人。品数が少ない。
△ナマステ貿易 <https://www.namasteboueki.com/> ¥15000以上送料無料。経営者はインド人。安すぎて微妙。
×スパイスラック <https://www.spiceluck.jp/> ¥10000以上送料無料。ネコボス一律¥380。かなり高い。

3. 【スパイスカレー初心者の購入候補】

次の3つがあれば、スパイスの良さを体験できるでしょう。ちなみに、2人分のカレーに使うのは各小さじ1杯程度。

- ①ターメリック（肝機能を高める、胆汁の分泌促進、抗酸化作用、殺菌、鎮痛、認知症）・・・カレーの色づけ。
- ②クミン（消化促進、生理不順改善、抗がん作用、解毒、食欲増進）・・・光毒性の為直射日光を避けて保存！
- ③コリアンダー（健胃、偏頭痛、便秘、消化促進）・・・十分に乾燥させ、長く置けば置くほど香りが良くなる。

次の3つがあると楽しみ方が広がります。

- ④カルダモン（疲労回復、整腸、精神安定、体内の脂肪を取り除く）・・・・・・・・・・・・目安は1人1粒
- ⑤クローブ（強い防腐力と消臭力、消化促進、健胃、利尿作用、関節痛、気管支炎）・・・・目安は1人1粒
- ⑥シナモン（内科的疾患の万能薬、健胃、解熱、殺菌効果、血中脂質改善、鎮痛）・・・・目安は1人1cm

以下は味がよくまとまるので「仕上げのスパイス」とも言われています。

- ⑦カスリメティ（消化不良や膨満感の改善、コレステロール減少、女性ホルモンのバランスを整える）

さらに買い足したい人にお薦めのスパイスは、

- ⑧スターアニス（胃腸の働き向上、血行促進、殺菌）・・・入れ過ぎに注意。妊娠中の使用は避ける。
- ⑨マスタードシード（胸痛、腰痛、痛風、抗がん作用、腸内ガスの排出）
- ⑩フェンネル（消化促進、女性ホルモン活性化、消臭、下痢、解毒、腹痛）
- ⑪パプリカ（抗がん作用、免疫力、血中コレステロール値減少、動脈硬化予防、アンチエイジング）

ひとつりで味をワンランクアップさせてくれるのは、

- ⑫ナツメグ（整腸、食欲増進、血行促進、鎮痛、口臭予防）・・・使いすぎると苦くなり、体の影響も悪い。

辛いのが好きな人は、

- ⑬ブラックペッパー（便秘改善、抗菌、抗酸化、防腐、防虫）
- ⑭チリペッパー（血行促進、肥満防止、育毛、凍傷の治癒）

* スパイスは、最初のうちは10gもあれば十分。もちろん、カレー以外にも様々なものに使えます（応用無限大）。

* ホールスパイスの方がパウダースパイスに比べて香りが長く持ちます。

4. 【参考書籍・サイト】

- ◎ 「スパイス活用超健康法」川田洋士著（2018年）
- ◎ 「私でもスパイスカレー作れました!」こいしゆうか・印度カレー子著（2019年）
- ◎ 「スパイスのまほう」印度カレー子著（2019年）
- ◎ 「スパイスカレーを作る」水野仁輔著（2019年）←スパイス配合のコツはこちらを参照（P.94～）。
- ◎ 印度カレー子のブログ <https://indocurryko.net/> スパイスの効能 https://www.ayurvedalife.jp/spice_of_ayurveda.aspx