

# 『キーマカレー』と『ドライカレー』の違い

カレー大好き!



新潟県はカレーの消費量・購入金額が日本一だそうです。お米の生産量・消費量も日本一だそうです。おいしいお米があるから、カレーが進んでしまうのかね。

レストランやカフェ、又はカレー専門店などで、ドライカレー、キーマカレーなどというメニューを見かけますが、どのように違うのでしょうか。

【キーマカレー】(写真上)は、インド発祥のカレーで“キーマ”はヒンディー語で細切り肉やひき肉という意味です。そぼろ状のひき肉を使ったスープ状のカレーやひき肉をミートボールにしたカレーなど様々なバリエーションがあります。ひき肉の使用以外に細かい決まりはなく、分量、使用野菜、香辛料は自由だそうです。



【ドライカレー】(写真下)は、日本でオリジナルの進化を遂げた日本生まれのカレーです。ドライの名のとおり、汁気が全くないか、ほとんどないカレーを指します。使用する肉や野菜に指定はなくカレー粉を用いた米料理全般がドライカレー。早い話がカレー炒飯もドライカレーの仲間と言えるそうです。

prezo.jp より

皆さんも自分だけのオリジナルカレーを作ってみませんか？

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
にんじん	1/3本
キャベツ	100g
大根	100g
かぶ	100g
カリフラワー	60g
ベーコン	2枚
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ1
ローリエ	1枚
固形ブイヨン	1個
粒こしょう	3~4粒
塩	小さじ1/6
水	600CC
パセリ	少々

作り方

- 野菜はそれぞれ皮をむき大きめに切る。ベーコンは半分に切る。にんにくは皮をむく
- 鍋にオリーブオイルと大きいままのにんにくを入れベーコンを焼く。香りが出てきたら水を加え、カリフラワー、かぶ以外の野菜とローリエを入れて煮込む。
- 野菜に火が通ったら、カリフラワー、かぶと固形ブイヨンとこしょうを加え、さらに煮込む。
- 野菜が十分に柔らかくなったら塩で味付け、器に盛り、パセリをふる。



※野菜はこれに限らず何でもOK、ウインナーソーセージもいいですね。

## 冬野菜のポトフ★

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <https://saneijuken.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuken.co.jp](mailto:info@saneijuken.co.jp)



おまかせください！快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第296号

2024年 2月号

10年たったら、とりカエル。

お宅の火災警報器の話です。



10年を目安に、とりカエル！  
わが家と家族を守る基本です。

逃げ遅れを防ぐため、大切な人の命を守るために取替、確認、点検をしておきましょう。

kaho.or.jp より

## 住宅用火災警報器

10年たったら取替しましょう！



立春とは言え、まだまだ寒さが厳しい新潟ですが、ストーブ・ファンヒーターによる火災が毎年発生しています。その主な原因は誤使用や不注意によるものがほとんどだそうです。たとえば・・・

- ▼給油口のふたの閉め方が悪く、タンクを戻す時に灯油がかかって発火。
- ▼ストーブの上に洗濯物を干し、知らない間に落下して発火。
- ▼間違えてガソリンを給油して大発火。建物火災の原因トップ3だそうです。火災を発生させないことが第一ですが、もしも発生した時のために、住宅用火災警報器を設置しましょう。平成23年6月から義務付けされているので、すべての住宅に付いているはずですが、10年経ったら新しいものに取替しましょう。

## お年玉プレゼントクイズ

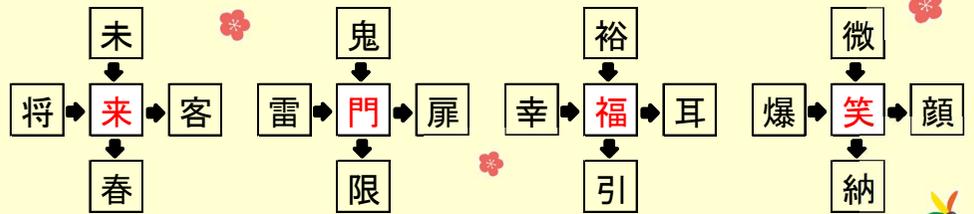
新年恒例、お年玉プレゼントクイズ!!にご応募いただきありがとうございました。答え合わせです！  
下の赤い文字を並べ替えて・・・

答えは【笑門来福】でした。



「しょうもんらいふく」と読みます。笑いの絶えない家庭(人)には自然と幸福が訪れる という意味です。由来はお正月遊びの福笑いから来ているそうです。目隠しをして顔のパーツを並べるので、へんてこな顔になり自然に笑いが生まれます。読んで字のごとく「笑う門には福来る」のことわざと一緒にですね。笑いは①脳の働きが活性化 ②血行促進・新陳代謝 活発 ③自立神経のバランス整う ④筋力アップ ⑤幸福感と鎮痛作用 などの効果があり、人間関係も良くなるそうです。

sk-imedia.com/29491 より



ご応募下さった皆様には本当に“ささやかな”お年玉をプレゼントさせていただきます。皆様から頂いたご意見・ご感想を参考により良い瓦版作りを目指して参ります。沢山のお葉書ありがとうございました。大変な災害からスタートした2024年ですが、優しい笑顔の絶えない一年でありますように。

# ちょっとためになる豆知識



2月はバレンタインデーがありますね。何となくそわそわ気持ちが揺れ動いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日本ではチョコレートの年間消費量の約20%がこの日に消費されるという2月14日。バレンタインデーとチョコレートの健康効果などについて、見ていきたいと思います。



## ♡ バレンタインデーの始まり☆

バレンタインデーの起源は3世紀のローマまでさかのぼります。当時のローマ皇帝クラウディウス2世は「若者が戦争に行きたがらないのは、故郷に残る家族や恋人と離れたくないからだ」として、結婚を禁じていました。そんな中、政策に反対して隠れて若い兵士の結婚式を執り行っていたのがキリスト教司祭のバレンティヌスでした。そのことを知った皇帝は命令に従うように命じますが、バレンティヌスは愛の尊さを説き従わなかったため、2月14日に処刑されてしまいました。

後世の人々は彼の勇気ある行動をたたえ「愛の守護聖神」聖バレンタインとしてまつり、お祈りをするようになりました。バレンタインデーとして恋愛に結び付けられるようになったのは14世紀頃からだそうです。

dandelionshocolate.jp より

## ♡ 世界のバレンタインデー☆

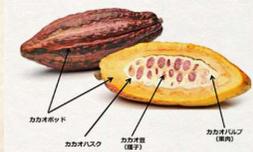
日本と海外の国では文化に差があります。バレンタインデーに愛の贈り物として女性から男性へチョコレートを贈る文化は日本特有のもの。商業的背景からできた文化だそうです。

昭和30年代後半、チョコレート会社や百貨店が行った広告やイベントによって、定着したそうです。

海外の国の多くは『恋人たちの日』として祝われており、男性から女性へであったり、家族や友人に贈り物と日頃の感謝や愛を伝えるのが一般的だそうです。定番のプレゼントはチョコレートではなく、カードと花束。お菓子やアクセサリなど。男性はレストランを予約し、女性を誘って、ディナーやお芝居を楽しみながら過ごすそうです。



## ♡ チョコレートの健康効果☆



栄養成分	効果
カカオポリフェノール (体内の酸化を抑える)	肌老化の防止 動脈硬化の予防 アレルギー改善 リラックス効果
食物繊維	腸内環境を整える 通便を良くする
テオブロミン	脂肪蓄積抑制

チョコレートはカカオ豆を発酵させたカカオマスを主原料とし、砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜ、練り固めたものです。様々な種類がありますが、健康効果が期待できるものはカカオ成分を70%以上含んだ高カカオチョコだそうです。

カカオ本来の香りや苦み、酸味が強く感じられます。しかし、体に良いからと食べ過ぎには、注意が必要です。一般的なチョコレートよりも脂質が多く、エネルギー(カロリー)も高くなっているそうです。1日の摂取目安量は25g。昼食前、3時のおやつ、夕食前というように数回に分けて食べるのが良いそうです。ちなみにチョコレートの語源は古代アステカ民族の言語であるナワトル語のショコラテルであるとされています。xocolli(苦い)+atl(水)という意味だそうです。初めは飲み物だったんですね…

dandelionshocolate.jp より

# ほっとひと息入れましょう



少し前になりますが、昨年の夏にオープンした『ミライエ長岡』を見学してきました。こちらの施設は、大和デパートと商工会議所の跡地に建てられた、複合施設です。1階には第四北越銀行が入っています。今回は3階から5階の長岡市が運営するフロアを見学することができました。学びや産業交流がコンセプトのことで、互尊文庫を中心に市民や学生が自由に利用できるスペースが用意されています。

まずは、互尊文庫から案内してもらいました。本棚が低く、テーマごとに分類して置かれているために、全体が見渡せてとても開放感があります。窓も大きく、図書館というよりは本が沢山あるカフェにいるような感じです。実際、飲食もOKです。あちこちにソファやベンチが置かれているので、好きな本の近くで閲覧することができます。もちろん、仕事や勉強など集中できる場所もありますが、こちらも明るい。

私が見学した時間帯は、多くの学生が勉強していました。図書館の堅苦しいイメージがなく、のんびり1日過ごせるような空間になっていました。因みに、以前の互尊文庫より随分蔵書数が少なく感じましたが、ほぼ同じで約4万冊あるとのこと。4階、5階の交流スペースでは、市内大学の研究を発表する場や、誰でも使用できるレンタルオフィス、ミライエステップなる階段状のホールがあります。どのスペースも誰でも利用可能ですので、ぜひ一度足を運んでみては如何でしょうか。



担当は 片桐でした。

## リフォームしてみませんか!?



「そろそろリフォームかな・・・」と思ったら、リフォームの準備を始めませんか。家族で相談、計画を立てましょう。

リフォームの内容にもよりますが、屋根・外壁などの外廻りのリフォームは天候に左右される部分が大いなので気候が安定してあまり雨の降らない春先は適した季節です。



また、キッチンやバスルームなど水廻りのリフォームは1週間使えないという場合もあるので、長期休暇に充てるとか、夏場は避けるとか、家族の予定や都合を考慮して計画するのがおすすめです。家が古くなったり、故障してしまった後のリフォームは費用や時間が余計にかかり、希望のプランやデザインを選ぶ時間が取れなくなってしまうことがあります。早めの計画で毎日の暮らしを便利にしたり、今思っている不便や不都合を改善するだけでなく、リフォームで理想の暮らしを実現させましょう。より長く安心・快適に住み続けられる住まいにしませんか。

Before

After

