



# 「カレー」を食べて 夏バテ解消!!

タイやインドなどの暑い国ではカレー料理が日常的に食べられています。暑い国や暑い夏にカレーが食べたくなるのはなぜでしょう？

カレーには香辛料が多く使われていますが、これらには漢方の生薬として使われているものも多いのです。独特のよい香りで食欲を増したり、唾液や胃液など消化液の分泌を促したりする作用があり、疲れた身体を回復させてくれるのです。

暑い時には、あっさりとしたものが欲しくなりがちなのに、カレーが食べたくなるのは、夏バテで消耗した体力を取り戻そうとしているのですね。暑い夏は香辛料たっぷりのカレーがオススメです。



## 小粒でも光る サンショウの魅力

ことわざ「山椒は小粒でもぴりりと辛い」や、室町時代の料理書に登場するなど、古くから親しまれてきたサンショウ。ワサビと並んで日本を代表する香辛料……のはずですが、サンショウってこの前いつ食べました？

サンショウはミカン科の低木で、辛み成分「サンショオール」が多く含まれています。この「サンショオール」には胃腸を元気にし冷え性を改善する効果があり、サンショウは漢方の材料として活用されてきたこともうなずけます。

サンショウといえばウナギですが、やはりくせのある辛みは好みが分かれるようで、一部の地域以外ではなかなか料理への応用が進まなかったようです。身近なところでは七味唐辛子にも入っているサンショウ。冷房による温度差で体調を崩してしまいがちな時期、サンショウで乗り切りましょう！

