

「カレー粉が創る和食の世界 ～S&B 赤缶の挑戦～」

コース・専攻：総合芸術・食文化

グループ名 すばいす 11

メンバー 男性 10 女性 1

(1) テーマの設定について

スパイスを研究するのにどんな切り口で始めようかと考えていたところ、意味深長なキーワードに出会った。それは、「スパイスは様々な種類を巧みに組み合わせるこそ、その真価を発揮する」（稲田俊輔 2023、『スパイス完全ガイド』）である。そこで、ミックススパイスとしてのカレー粉に着目して研究を始めることにした。これならば、手軽に手に入って使いやすく、実生活において実践しやすい提案ができると思ったのである。

それから、調べていくうちにカレー粉を構成しているスパイスには、「抗酸化」「抗炎症」「抗糖化」などの素晴らしい効能があり、ぜひとも毎日の食生活に取り入れるべきであると確信した。しかし、毎日カレーライスを食べるのはできないことである。そこで私たちは、カレー粉の中でも 70 年を超えて不動の人気とシェアを誇る「S&B 赤缶」に絞り込み、次のような仮説を設定した。それは、『カレー粉は和食にも活用できて、その効能を無理なく受けることができる』という仮説である。これならば、カレーライスを毎日食べなくても少しずつ和食にカレー粉を活用して、健康に寄与する食生活を提案できると思ったのである。実際に調べていくと、S&B 赤缶には和食にもよく合う秘密のスパイスが含まれていることも判明し、研究テーマとしてふさわしいと確信するに至った。

(2) 仮説の検証（調査方法など）

仮説を検証するためには、フィールドワークを行い、文献によってその理論的背景を検証するしかない。しかし、幸いなことに食文化専攻は、試作調理という実験も行うことができる。すなわち、検証方法として「フィールドワーク」「文献研究」「試作調理」の 3 つを使い検証することにした。

(3) 検証段階で判明したこと

カレー粉は、毎日少しずつ摂ることで効果を期待でき、体質改善につながる。カレー粉を構成するスパイスの風味レベルは淡泊～濃厚まで幅広く、和食の様々な食材に合う可能性がある。特に風味レベルの中央付近の食材とカレー粉は相性がよく（学習のまとめ参照）、和食への無理のない活用が大いに期待できる。さらに、S&B 赤缶には和食との相性をサポートする「陳皮」も含まれている。つまり、スパイスと食材との風味レベルが同じであれば、無理なく合わせることができるが、カレー粉のような幅広い風味レベルを持つスパイスは、マスキング効果も相まって、和食材の多くのものと合わせることができる。

最終的には、和食材の風味レベルがポイントとなり、レベルが中間レベルに近いほどカレー粉との相性はよくなる。この研究結果をもとに試作調理も行い、参考となるレシピも紹介しているので、これからの健康的な食生活を目指して、さらなる活用を読者に期待するものである。

