

2013-08-26(月)

■インド料理店で豆カレーを注文する

豆が好きなのでチキン、キーマ(ひき肉)、豆、野菜、日替わりの5種類の中から豆カレーを選んでテイクアウトで注文した。

そのお店のランチセットはライスとナンの両方が付いていて食べ切れない。テイクアウトだとご飯だけとかナンだけのセットがあってそれなら食べ切れるかも、と思った。ご飯が食べたかったのでライスで豆カレーを選んでみた。

和豆はどれも好き。節分の大豆、お赤飯の小豆、ゆでた枝豆や空豆、お正月の黒豆、それにおばあちゃんが煮てくれた甘い白いんげん豆。豆カレーの豆はどんな豆だろう？

豆にはたんぱく質が多く含まれている。一方、肉の生産には餌となる穀物が必要で、また大規模な牧場を作るために熱帯林が破壊されてきたという。肉の消費量を減らしてその分、豆のような植物性たんぱく質を取るようにすることは環境保護につながる。

ルーに入ってる豆はどんな豆なのか、つぶれてしまっていて分からなかった。米は日本の米ではなかった。残したくないからテイクアウトにしたのにご飯の量が多くて残してしまった。

(アラサー女子)