カレーの色素の話

学習支援室ですよ　vol.38

20171005

少しずつ寒くなってきましたね。
ちょっと冷え込む日には、ほかほかのカレーが特においしく感じるかも。
今回はカレー…の色素についてのお話です。

カレーは基本的に黄色（～褐色）ですよね。
これ、カレー中のスパイスの色です。
カレーには多種多様なスパイスが入っています。
香りを高めるクミンやコリアンダー、
辛味を加えるカイエンペッパーにガラムマサラ…他にも色々ありますが、
今回はその中のターメリックに注目。
ターメリックの響きより、
「ウコン」と言われた方がわかる人もいるかもしれませんね。
古来より、ターメリックは薬効があると言われてきました。
特にアジアでは漢方やアーユルヴェーダにも取り入れられています。
インドの修行僧は腹痛時に衣（ターメリックで黄色く染めてある）の端をかじって、
痛みを治したとも言われていますよ。

ターメリックの黄色はポリフェノールの一員クルクミンの色。
食用色素の用途は広く、
ヨーロッパではパエリアで使うサフランの代わりにされ、
日本でも漬物や和菓子等に使われています。
このクルクミン、pH によって色が変わる特性があります。
pH7.4 以下では見慣れた黄色ですが、
pH8.6 以上になると、明るい赤色に大変身。
だから、中華麺（かん水のせいでアルカリ性）を買ってきてターメリックを混ぜると、
あら不思議！ナポリタンのような色の中華麺の出来上がりです。
同様に pH で色が変化する食品としては紫キャベツがあります。
まさに pH 試験紙のように変化する（酸性で赤、アルカリ性で青）ため、
小学校の自由研究でも愛用されるのですが…。
うっかり紫キャベツでロールキャベツを作ると、
まるで魔女が作ったかのような毒々しい一品が出来上がるため注意が必要です。

カレーの色素の話

話をターメリックに戻しましょう。
ターメリックの色素（クルクミン）がポリフェノールの一員であることから、
各種精油成分とも相まって、
ターメリックは健康にいいのではないか…と考えられています。
先のインドの修行僧の例からも分かるように、抗炎症効果があるのではないか、
含有精油成分組成から肝臓・胆嚢にいいのではないか…等々。
実際、アメリカのデザイナーズフーズプロジェクトでも
第 2 群（効果高そう！）として玉ねぎと同等ランクに含まれていました。

でも「健康にいいんだ！」…と飛びつくにはちょっと早いのが現状です。
ヒトレベルでの研究がされてはいるのですが、
いかんせんターメリック単体で「体に絶対にいい！」という結果は出ていません。
一応、抗炎症作用はエイコサノイド
（アラキドン酸からできる一群の炎症物質）合成を阻害するため…と考えられています。
「考えられている」より、なかなか前に進んでいないのです。
むしろ、民間で「ウコンは肝臓にいい！飲む前に！」が広がっているせいで、
肝障害患者の「ウコンのサプリメント摂取過多による肝臓被害」が
複数報告されているくらいです。

健康・栄養に携わる人にとっては耳にタコができるほど聞いているとは思いますが、
「サプリメントに頼りすぎない」ことが大切。
ましてやクルクミンは、
カレー後の食器の色が水洗いではなかなか落ちないことからも分かるように脂溶性。
脂溶性は取りすぎ危険で過剰症注意！という話も、
ビタミンのところで聞いたことがあるはずです。
体にいいとされるものでも、過ぎたるは及ばざるがごとし。
たくさんの食品をバランスよくとることが第一ですね。

次回は、今回の話の途中で出てきた pH の話の応用編。
pH と汚れ落としについてのお話です。