

## カレーに関する一考察

木 下 賀律子

### 1) はじめに

インドで生まれたカレーは、やがてイギリスに渡り、そして日本にやって来た。今では、カレーライスはれっきとした“日本食”となり老若男女に愛されている。

種類も、インドカレー・欧風カレー・タイ風カレー・スープカレーなど、様々なジャンルのカレーが巷に溢れ、その他にもカレーうどん・カレーパン・カレーコロッケなど、数えきれないほどの様々なカレー料理を生み出してきた。

本稿では、気候や文化の異なる国で生まれたカレーが、なぜこれほどまでに我が国に定着し、今も衰えることのない人気を保っているのか、その魅力を調べ若干の考察を行うこととする。大学で調理実習に携わる者として、ひとつの料理を多面的視点で捉えなおすことは、歴史や文化・科学や技術・生活や社会状況など、多くの分野について学びの素材を得ることが出来ると考えたからである。最後に簡単なカレー料理の作り方を紹介する。

### 2) カレーの歴史

インド史研究の権威である辛島 昇は、「カレーの身の上」の中でライスカレーは

懐石料理の真髄であると述べている。以下に内容を記す。

「炊きたての熱々のご飯に実だくさんのどろりとしたカレーの一汁、そして慎ましやかに添えられた福神漬けの一菜。色めは少々落ちるけれど、白いご飯の砂浜にカレーの波が打ち寄せるがごとく盛られたライスカレーの洗練された姿は、目でも楽しむ日本料理の基本を踏まえ、我々庶民の美的感覚を十分に満足させてくれるものである。一枚の洋皿で、全て事足りる合理性も見逃せない。一汁一菜が器の中で渾然一体となり、口に運ばれる。無理、無駄を省き簡潔さを追求した茶人の心に通じるものがライスカレーにはある。」<sup>1)</sup>

カレーの盛り付けを、禅の精神が貫かれた懐石の一汁一菜に見立てるあたりが興味深い。カレーを日本料理とみなしている様子が伺える文章である。

では、インドをルーツとするカレーがどのようにして日本に浸透して行ったのかを紐解いてみたい。

#### ①インドからイギリスへ

古代から中世にかけて、肉食を常食とするヨーロッパでは、それらの防腐や殺

1) 辛島 昇・貴子 アスファルト・ブックス編集部 編著『カレーの身の上』河出書房新社、1986年8月、p.10～p.11.

菌、風味付け作用となる胡椒・シナモン・ナツメグなどのスパイスは、貴重かつ高価なものであった。そこで主な生産地であるインド・東南アジア地域を目指して、直接スパイスの取引をするために多くの冒険家、商人、船乗りなどが長い航海に出た。苦難の末、ついにスパイスロードと呼ばれる海の交通路（ヨーロッパ～アジア間）を開拓することに成功した。このことがきっかけとなり、後にヨーロッパ諸国で香辛料生産地の獲得をめぐり、激しい植民地争奪戦を引き起こすことになる。中でもイギリスは、1600年インドに東インド会社を置き、本格的な植民地経営に着手した。やがて多くのイギリス人がインドに渡ることになり、人々はそこで生活をしていくうちにだんだんとスパシーなインド料理に慣れ親んでいった。帰国する際、料理ができるインド人を使用人として連れて帰ったり、気に入ったスパイスを持ち帰るなどしているうちに、徐々にイギリス本土にもインド料理が知れ渡るようになっていった。18世紀末、イギリスのクロス・アンド・ブラックウェル社（通称C&B社／現在はネスル社の傘下にある）は、何とか人々の口に合うようなスパイス類を調合できないか研究し、ついにイギリスブランドのミックススパイス（カレー粉）を製品として作り上げることに成功した。軽くて持ち運びが便利なカレー粉は、やがてイギリスだけでなくヨーロッパ全土に広がっていった。その後イギリスでは、従来からあるシチューなどの伝統的な料理の調理法を取り入れながら、独自のスタイルのカレーを作り上げていった。明治維新以降、ヨーロッパの文化吸収に積

極的であった日本に渡ってきたのは、まさにこの欧風カレーであった。つまりカレーはインド料理としてではなく西洋料理として、我が国に入って来たのである。

## ②日本でのカレーの展開

日本へのカレーの渡来は、1859年（安政6）の開港（横浜）以後、イギリス船によってもたらされたというのが通説である。以降、年代を追いながら見ていきたい。

### 〈1872年（明治5）〉

日本で初めてカレーの製法を示した『西洋料理指南』（敬学堂主人著）という本が出版される。香辛料研究家の吉田よし子は、『カレーなる物語』の中でその作り方について、次のように解説をしている。

「カレーの製法は、微塵切りのネギ、生姜、ニンニクをバターで炒めて水を加え、鶏、エビ、タイ、牡蠣、赤蛙などを入れて煮、カレー粉を入れて煮込んだら、塩と小麦粉の水溶きを加える。」<sup>2)</sup>

西洋料理の調理法に基づきカレー粉と小麦粉を使い、料理に粘性をつける方法が取られていることが分かる。当時は玉ねぎの代わりに葱を使い人参・じゃがいもなどはまだ使われていない。また、日本最初のカレーのレシピに赤蛙が使われていたということについて、食文化史に詳しい小菅佳子は、『カレーライス誕生』<sup>3)</sup>の中で、カエルを使うという発想はイギリス商人に雇われていた中国人によるものではないかと言う説を挙げている。確かにフランスではカエルのことをグルヌイユ（grenouille）と言って昔からカエルを食べる伝統もある

2) 吉田よし子 著『カレーなる物語』筑摩書房、1992年10月、p.13.

3) 小菅佳子 著『カレーライスの誕生』講談社学術文庫、2013年3月、p.60.

が、まずは当たり前前に食べている中国人の考案説に同意したい。

なお、ハウス食品のホームページ<sup>4)</sup>によるとイギリスのC & B社のカレー粉は、明治の初め（1870年頃）に日本に入ってきたと記述してあることから、ここで使われているカレー粉は、C & B社のものと思われる。

#### 〈1886年（明治19）〉

記録として初めて外食カレーが登場する。東京のフランス料理店「風月堂」が、ライスカレーをカツレツやオムレツ、ビフテキなどと並べて8銭で提供。もり蕎麦1枚1銭の時代に、カレーは高級食であったことが理解できる。

#### 〈1893年（明治26）〉

当時の女性たちに読まれていた『婦女雑誌』に、風月堂の主人が「軽便料理法 即席ライスカレー」として作り方を紹介している。カレー粉は西洋食糧品店でのみの販売であったことから、まだ限られた店しか取り扱っていなかったことが分かる。

#### 〈1903年（明治36）〉

大阪の薬種問屋の今村弥から、カレー粉を発売。「洋風丼うちでも作れませ！」これがキャッチフレーズであった。洋風丼とは、ご飯にカレー汁をかけたものである。カレー粉に使われているスパイスは、漢方薬など東洋医学で生薬として使われることが多いので、（味はともかく）合わせる材料は、揃っていたと思われる。

この年、村井弦齋が料理小説「食道楽」

を報知新聞に連載。その後単行本となり発売されるやいなや、ベストセラーとなり40～50万部の売れ行きを記録した。村井弦齋の『食道楽』は、小説という形をとっているが、語り口は丁寧で分かりやすい。ライスカレーについてもいろいろなカレーの作り方を紹介している。

特に“秋の巻”には、早くも材料として玉ねぎ・チャツネ・ココナッツを使ったインドカレーの作り方が記されて<sup>5)</sup>おり、当時のカレーレシピを理解する上で参考になった。

#### 〈1923年（大正12）〉

香りのよい本格的な国産カレー粉を発売。(株)エスピー食品の前身である「日賀志屋」の山崎峯次郎（1903-1974）が輸入カレー粉（C & Bカレー）をもとに、日本人による日本人のためのカレー粉を作ろうと一念発起してから3年後のことである。気の遠くなるような調合・失敗を積み重ね、ついに理想のカレー粉を完成した。

しかし、成功したのも東の間、関東大震災に襲われ、工場・スパイス全て灰燼に帰し、残るは、カレー粉作りのノウハウのみであった。

#### 〈1927年（昭和2）〉

新宿「中村屋」で日本初の本格インド式カレーが登場。このカレーの提案者は、ラス・ビハリ・ボースというインド人である。彼は、インド独立運動の志士で日本に亡命中、中村屋の主人の世話になり、それが縁で故郷のインド料理を教え、店のメニューになったと言われている。それまで

4) <http://housefoods.jp/data/curryhouse/index.html> アクセス日2015年12月27日

5) 角川春樹・高丘 卓 責任編集『村井弦齋 食道楽の献立』角川春樹事務所、1997年12月、p.41～p.42.

のカレーライスは、皿にライスを盛り、その上にカレーソースがかけてあるスタイルであったが、中村屋の「カリーライス」は、ライスとは別の器に骨付きチキンとスパイシーなソースが入って提供され、今に至る。

#### 〈1928年（昭和3）〉

ハウス食品が「ホームカレー」から「ハウスカレー」に社名変更する。

#### 〈1932年（昭和7）〉

大阪・阪急百貨店の食堂でライスカレーが爆発的な売上を見せた。阪急電鉄の創始者である小林一三が考案した。味は本格的でありながら手ごろな値段で（カレー1食コーヒークッキー付きで20銭）、その後も売り上げを伸ばし、関西でカレーが大衆化する始まりとなった。

#### 〈1945年（昭和20）〉

即席カレーが発売された。

戦後まもない焼け野原に（株）オリエンタルが、炒めた小麦粉にカレー粉を加えた「即席カレー」を商品化した。

#### 〈1948年（昭和23）〉

学校給食が始まり、カレーがメニューに取り入れられる。この頃から、GHQの放出したスパイスにより（戦時中は落ち込んでいた）カレー粉の生産量も回復していく。

#### 〈1949年（昭和24）〉

東京銀座に「ナイルレストラン」がインド料理レストランとしてオープンした。

先の新宿「中村屋」と共に、日本の食文化にインド流のスパイスカレーを持ち込む。

#### 〈1950年（昭和25）〉

エスビー食品がカレー粉（通称「赤缶」）を発売した。カレー作りに欠かせない商品として、60年以上経過した今でも人気の国産カレー粉である。国内シェアの約8割を占める。

#### 〈1963年（昭和38）〉

ハウス食品が「バーモントカレー」を発売した。カレーは、辛いという常識を覆す、りんごとハチミツを効かせたマイルドな味わいが評判を高め、幅広い年齢層の支持を受ける。

#### 〈1968年（昭和48）〉

大塚食品から、日本初のレトルト食品「ボンカレー」が発売された。「1人前入りで温めるだけで食べられる」という、当時斬新なコンセプトのもとで製造販売される。以後レトルトカレーブームの火付け役となる。

#### 〈1978年（昭和53）〉

カレーハウスCoCo一番屋がオープンした。名古屋地域の清須市に1号店（西枇杷島店）を開店した。2013年には、カレーチェーンの店舗数世界1としてギネスに認定された。

2015年、ハウス食品グループの連結子会社となる。

#### 〈1992年（平成4）〉

NASAの宇宙飛行士・毛利 衛が宇宙でレトルトカレーを食べる。

レトルトパウチ食品は、（アメリカの宇宙開発の一環）宇宙食として採用されていたが、実際に宇宙でカレーを食べたのは毛利

衛が第1号である。後に同じ宇宙飛行士の山崎直子は、「無重力で衰えやすい筋肉や骨を強化するために宇宙食のカレーは、特別にカルシウムやビタミンDを強化してある。」と日本経済新聞（夕刊H28.1.21）のコラムで述べている。

#### 〈1999年（平成11）〉

ご当地カレーブームが到来した。

「よこすか海軍カレー」「呉カレー」など、地方ごとの個性が反映されたカレーが全国で登場。地方経済の活性化を促す。

#### 〈2001年（平成13）〉

「横浜カレーミュージアム」がオープンする。

全国の名店のカレーが楽しめるフードテーマパークとして登場。2007年に閉館となったが、カレー文化の発展に貢献する事ができた。

以上、日本でのカレーの展開を記してきた。明治の初めに受容されたカレーが人々に料理されるようになったのは、大正時代に入ってからと思われる。そしてそのカレーが日本全国に広がったのは、軍隊の影響が強いようである。徴兵制度で日本中から兵隊として集められた若者が軍の食堂で食べたカレーの味を覚えて帰り、それぞれ故郷で似たものを作ったのであろうと言われている。カレー愛好家・ノンフィクション作家の井上宏生は、『日本人はカレーライスがなぜ好きなのか』の中で、「軍隊調理法」のカレー汁の作り方を紹介し、その作り方が今のカレーの調理法と変わらないと記述している。<sup>6)</sup> 一皿でおかずとご飯、

汁物を兼ねられる。また材料に肉・野菜が入り、栄養のバランスも良い。そのうえ大量に作ることができるカレーは、今でも給食調理として各方面で活躍している。

しかし、現在のようにカレーが国民食として一般家庭で作られるようになったのは、第2次大戦後である。学校給食にカレーが導入されたことも大きな力になったが、何よりもインスタントの固形ルーの発明（昭和30年代）が普及への大きな役割を果たしたと言える。肉と野菜を煮て、板状のルーを割って溶かし入れれば出来上がりという手軽さが人々に受け入れられたのである。

### 3) カレーに対する嗜好の変化

時代とともにカレーの世界にも嗜好の変化が現れている。肉やじゃがいも・玉ねぎ・人参が入った黄色のどろりとしたカレーは、日本人が香辛料に対してあまり慣れていなかった頃のカレーである。この味の特徴は、一言でいうとまろやかさにある。直接舌に辛味があたらないよう工夫がされ、その役割をしていたのは日本生まれのカレールーである。カレールーは、通常小麦粉を油脂で炒めたものにカレー粉を加えて作るが、

（一般的に）市販のものは小麦粉・食用油脂・カレー粉の他、肉エキス・複合調味料・チャツネ等が配合されている。中でもとろみ付けの素となっている小麦粉の澱粉と油脂がカレー粉の辛味成分を内包し、辛味を感じにくくしているためである。他に甘味成分も刺激をやわらげる働きを持っている。はちみつが入ったハウスパーモントカレーは、マイルドな辛味で子供も一緒に食べられるというコンセプトで、一躍有名になった。

6) 井上宏生 著『日本人はカレーライスがなぜ好きなのか』平凡社、2000年11月、p.159.

では、現在のカレーの嗜好はどうであろうか。スーパーのカレー売り場を覗いてみるとレトルトカレーのコーナーが大幅に増えていることに気づく（高級スーパーほどその傾向は、顕著に表れている）。その中でもエスニックカレーの種類の多さが、一際目立つようになってきた。このことはレトルトカレーに限らず、本格的なインド式カレーを好む人々が多くなってきたことではないかと思う。ここ数年、各地でインド人の店も目立つようになってきた。ナン・タンドリーチキン・サモサなど、以前は口にすることが難しかったインド料理が、気軽にテイクアウトできる時代である。スパイシーなカレーを楽しむ人々が出てきても不思議ではない。ましてや激辛ブームという言葉が聞かれる現代、ほかされた香辛料の風味では物足りなくなっているのではないだろうか。その結果、香辛料の風味がストレートに感じられる（ルーを使わない）カレーに嗜好が変化してきているようだ。このタイプのカレーのとりみは、材料の野菜から出るものがほとんどなので、従来のカレーのようなこってりとした味はない。

具体的にカレー作りに必要なスパイスについてカレー料理研究家の渡辺 玲は、『スパイスの黄金比率で作るはじめての本格カレー』の中で、まず揃えたいスパイスとして①ターメリック（色付け）②カイエンペッパー（辛さ調節）③コリアンダーパウダー（風味付け）④クミンシード（エスニックな風味と食感）を挙げている。<sup>7)</sup> 市販のカレー粉には、多種多様の香辛料が使われているが、まずこのあたりから揃えて

みるとカレー作りも入りやすい。

宝島社から出版されている書物『入門！本格カレー作り』の中に、日本におけるインドカレーのトレンドが記載されているので、以下に紹介する。

「1980年代半ばから2000年にかけて、日本ではバターチキンやキーマカレーなどの濃厚なカレーをナンで食べるという北インド料理、またタンドリーチキンなどのタンドール（石窯）料理や数種類のナンやライス、付け合せを金属のお盆（ターリ）にのせた北インドの定食が人気となった。こういった経緯で日本人は、インド料理=北インド料理というイメージが定着した。2000年以降から現在は、南インドカレーが着実にブームの兆しを見せている。さっぱりカレーをライスで食べる南のカレー料理が注目されている。」<sup>8)</sup>

東京銀座で「ナイルレストラン」の3代目として活躍しているナイル善己は『「ナイルレストラン」ナイル善己のやさしいインド料理』の中で、北と南のインド料理の違いについて次のように述べている。

「北インドは小麦の生産が中心なので、自ずと主食は小麦粉を使ったパン。パンですくいやすいように、とりみのついたカレーがスタンダード。南インドは、米どころ。カレーはパラリとしたインディカ米にすうっと馴染む、とりみ少なめのさらさらタイプのカレーが中心です。」<sup>9)</sup> 中国には「北麺南米」という言葉がある。北部では粉食の麺や饅頭・餃子を食べ、南部では米を食べるという意味であるが、インドにも当てはまる。ただしインドでは麺ではなく、粉（全粒粉）を使ったナンやチャパティが

7) 渡辺 玲 著『スパイスの黄金比率で作るはじめての本格カレー』ナツメ社、2015年7月、p.8～p.11.

8) 山若マサヤ 編集『入門！本格カレー作り』宝島社、2015年6月、p.16.

9) ナイル善己 著『「ナイルレストラン」ナイル善己のやさしいインド料理』世界文化社、2015年4月、p.23.

食されている。

東京駅周辺の八重洲付近は南インド料理の店が多い。筆者も「ダバ インディア」「ダクシン」「エリックサウス」などの人気店で南インドのミールズと呼ばれる定食を、時々利用している。豆や野菜のカレーが中心で米を主食とする南インド料理は、(一部の辛さを除けば)日本人が好むヘルシーな食事であると感じている。いずれもサンバル(豆と野菜のカレー)・ラッサム(酸味のあるスープカレー)・ライスのお代わりが自由であることも嬉しい。

#### 4) カレー料理

インターネットの普及に伴い、スパイスの情報や販売網が充実してきた。そのおかげで、スパイスの品揃えも手軽にできるようになった。日本生まれのカレールーもそのクオリティを上げてきているが、ここではスパイスを中心としたカレーの作り方を2種紹介する。

##### 1) ほうれん草と長芋のカレー

###### 【材料(4人分)】

- 鶏もも肉…………… 300g
- ほうれん草…………… 1束
- 長芋…………… 150g
- A { 玉ねぎ…………… 1個
- ニンニク…………… 1かけ
- 生姜…………… 1かけ
- トマト…………… 1個
- 生クリーム…………… 大2
- 水またはスープ…………… 200ml
- サラダ油…………… 50ml
- 塩…………… 小1弱

\*最初に加えるスパイス

- クミンシード…………… 小1

\*途中で加えるパウダースパイス

- B { コリアンダー…………… 大1
- ターメリック…………… 小1/2
- カイエンペッパー…………… 小1/2

###### 【作り方】

- ①ほうれん草は、柔らかくなるまで茹で、軽く絞って根元を切り落としておく。2~3cm長さに切り、なめらかなペースト状になるまでミキサーにかけておく。
  - ②鶏もも肉は、皮を取り除き一口大に切っておく。長芋は、皮をむいて食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎ、ニンニク・生姜はみじん切りにしておく。
  - ③トマトは、皮を湯むきして粗く切っておく。
  - ④鍋にサラダ油とクミンシードを入れ、クミンシードが、ブツブツと泡立つようになるまで中火で熱する。(クミンの香りをサラダ油に移す)
  - ⑤Aを加え、中火で玉ねぎが少し色づくまで炒める(10分位)。次に③のトマトを加え、つぶしながら全体がペースト状になるまで炒め、しっかり水分を飛ばす。
  - ⑥弱火にして、Bのスパイスと塩を加え焦げないように軽く炒める。
  - ⑦②の鶏もも肉と長芋を加えて中火で炒め、鶏肉の表面が白くなったら水を加えて、煮立ったら蓋をして弱火で15分煮る。
  - ⑧①のほうれん草と生クリームを加え、煮立ったら全体を混ぜ合わせる。塩味を調べ、器に盛る。
- ※ほうれん草は茹でたら、アク抜きのため少しの間、水に漬けておく。

## 2) トマトのスープカレー

これは、アロラ・インド料理学院のレス・アロラさんが『決定版 レス・アロラのおいしいインド料理』に掲載<sup>10)</sup>していたものに、手を加えたレシピである。簡単にできトマトとスパイスの働きで、後味も良い。

### 【材料 (4人分)】

鶏胸肉…………… 300 g  
 ジャがいも…………… 大2個  
 トマトスープの缶詰… 1缶 (305g)  
 サラダ油…………… 50ml  
 塩…………… 小1  
 水またはスープ…………… 900ml

#### \*最初に加えるスパイス

クミンシード…………… 小1

#### \*途中で加えるパウダースパイス

A { レッドペッパー…………… 小1/2  
 ターメリック…………… 小1/2  
 コリアンダー…………… 大2

#### \*出来上がる前に加えるスパイス

ガラムマサラ…………… 小1

### 【作り方】

- ①鶏胸肉は、皮を取り除き一口大に切る。  
ジャがいもは、皮をむき2～3cmの大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油とクミンシードを入れ、中火で熱する。クミンシードからブツブツと泡が出てくるまでじっと待つ。
- ③クミンから泡が出てきたら、トマトスープを加えて油とよくなじませる。
- ④Aのスパイスと塩を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤鶏肉とジャがいもを加え、④のソース

となじませる。

- ⑥水を加えて煮立つまで強火にする。沸騰したら弱火にして蓋をしないで30分ほど煮る。焦がさないように、時々鍋底をかき混ぜる。

- ⑦風味付けとしてガラムマサラを加え20分ほど蓋をしないで煮る。

- ⑧塩味を整えて、器に盛る。

※トマトスープ缶は、キャンベル社のもの使用。

#### ※ガラムマサラ

ガラムは「温かい」「熱い」マサラは「スパイス」の意味で、身体を温める働きを持つスパイス類をブレンドしたもの。

## 5) おわりに

カレーが、日本に入って約150年。その間、かなりのスピードで日本中に普及した理由は、①カレーが欧米からもたらされた新しい料理であったこと②日本人の主食とする白いご飯によく合うこと③固形のインスタントルーが発明され、調理が簡便になったことなどが考えられる。

もし当時、カレーがインド料理として伝わってきたとしたら、これほど国民的な料理になったかどうかは疑わしい。様々な地域の料理法が伝播する経緯には、その料理を作った国なり民族のイメージが大切な要素となる。近年インドではかつての発展途上国のイメージを払拭し、IT企業の躍進や経済的な側面から世界の中で徐々に存在感を高めつつある。今や、我が国のレストラン業界・加工食品メーカーも、本場インドの味を競って「売り」にし始めている様子を散見する。また健康志向も手強い、ス

10) レス・アロラ 著『決定版 レス・アロラのおいしいインド料理』柴田書店、2011年8月、p.52.

パイスを駆使したインド古来の食文化が一部の人の間で注目されている。食べ物で体の調子を整えることを基本理念とするアーユルヴェーダ医学発祥の地インドでは、家族の体調に合わせてスパイスの配合や食材を変えることが日常的に行われているようである。筆者自身も、各地でインド料理を学ぶ中でスパイスおよび食材の使い方・考え方について、多くの知識を得ることができた。

カレーは、日本人にとって最も身近なスパイス料理である。今後は、カレーが身体に与える健康効果について研究を進めて行きたい。

（参考文献）

辛島 昇・貴子  
アスファルト・ブックス編集部 編著  
『カレーの身の上』  
河出書房新社，1986・8。

ジル・ノーマン 著  
『SPICES スパイス完全ガイド』  
山と溪谷社，2012・4。

レス・アロラ 著  
『私のインド料理』  
柴田書店，1991・5。

吉田 よし子 著  
『カレーなる物語』  
筑摩書房，1992・10。

レス・アロラ 著  
『インドスパイス料理』  
柴田書店，1995・7。

辛島 昇 著  
『インド・カレー紀行』  
岩波ジュニア新書，2009・6。

吉田 よし子 著  
『香辛料の民俗学』  
中公新書，1991・2。

ミラ・メータ 著  
『初めてのインド料理』  
文化出版局，1996・6。

ミラ・メータ 著  
『もっと食べたいインド料理』  
文化出版局，1998・7。

磯部 晶策 著  
『世界の食べ物』  
風媒社，1996・11。

二瓶 信一郎 編集  
『日本の洋食』  
柴田書店，2009・9。

酒井 美代子 著  
『世界のカレー料理』  
百夜書房，2007・6。

レス・アロラ 著  
『決定版 レス・アロラのおいしいインド料理』  
柴田書店，2011・8。

服部 幸應 監修  
『日本FOOD世紀』  
ダイヤモンド社，2008・4。

山若 マサヤ 編集  
『入門！本格カレー作り』  
宝島社，2015・6。

脇 雅世・渡辺 玲 著  
『夏カレー 冬カレー』  
大泉書店，2012・6。

柴田書店 編著  
『カレーのすべて』  
柴田書店，2014・5。

井上 宏生 著  
『日本人はカレーライスがなぜ好きなのか』  
平凡社，2000・11。

武政 三男 著  
『スパイスのサイエンス』  
分園社，2010・5。

- 小菅 桂子 著  
『カレーライスの誕生』  
講談社学術文庫, 2013・3.
- レス・アロラ 著  
『スパイシーベジタブル料理』  
柴田書店, 1995・9.
- 辛島 昇・貴子 著  
『カレー学入門』  
河出文庫, 1998・7.
- ミラ・メータ 著  
『インドカレーの旅』  
文化出版局, 2001・6.
- 石毛 直道 監修  
『食べ物と文化』  
講談社, 2010・10.
- 旅行人編集部 編著  
『アジア・カレー大全』  
旅行人, 2007・5.
- 杉田 淳子 武藤 正人 編著  
『アンソロジーカレーライス』  
PARKO出版, 2014・8.
- 江部 拓弥 編集  
『dancyu』  
プレジデント社, 2013・5.
- 日本香辛料研究会 編  
『スパイスなんでも小事典』  
講談社, 2011・9.
- 香取 薫 著  
『南インドのカレーとスパイス料理』  
河出書房新社, 2015・7.
- 森枝 卓士 著  
『カレーライスと日本人』  
講談社学術文庫, 2015・8.
- コリーン・テイラー・セン 著  
『カレーの歴史』  
原書房, 2013・8.
- エスピー食品(株) 監修者  
『赤缶カレー粉レシピ』  
池田書店, 2012・6.
- 原 康明 編集  
『カレーの基礎知識』  
エイ出版社, 2012・3.
- ナイル 善己 著  
『ナイルレストランが教える  
はじめてのインド料理』  
主婦と生活社, 2014・6.
- ナイル 善己 著  
『「ナイルレストラン」ナイル善己の  
やさしいインド料理』  
世界文化社, 2015・4.
- 渡辺 玲 著  
『カレーな薬膳』  
晶文社, 2013・7.
- 渡辺 玲 著  
『スパイスの黄金比率で作る  
はじめての本格カレー』  
ナツメ社, 2015・7.
- 小倉 明彦 著  
『実況 料理生物学』  
大阪大学出版会, 2013・6.
- 長瀬 正人 編集  
『カレー料理』  
旭屋出版, 1993・2.
- 角川 春樹・高丘 卓 編集  
『村井弦齋 食道楽の献立』  
角川春樹事務所, 1997・12.
- 江原 絢子 東四柳 祥子 編  
『日本の食文化史年表』  
吉川弘文館, 2011・7.
- 中島 岳志 著  
『中村屋のポーズ』  
白水社, 2005・4.
- <http://housefoods.jp/data/curryhouse/index.html>  
[http://www.sbcurry.com/qa/history\\_lhtml](http://www.sbcurry.com/qa/history_lhtml)  
<http://www.curry.or.jp/about/>