



Internet of
SPICE

インターネットオブスパイス
購入特典レシピブック

肉のカレー

spices for curry

スパイスからカレーを作るとき、一番大事なものは「香り」です。それぞれの香りを知り、その香りをどう引き立てていくのかが一番大事。スパイスの香りをコントロール出来るようになったら立派なスパイスカレー名人になれます。

そして味作りで大事になってくるのが「塩」の力です。
スパイスは「香り」。塩は「味作り」。



ターメリック

カレー作りには欠かせないスパイス。深み、重み、苦味がある独特の香りがあり鮮やかな黄色はカレーをカレーらしくしてくれる。他のスパイスと組み合わせることによってブレンドの調和をとってくれる。乳製品と一緒にとると効果、効能も上がると言われている。様々な料理に積極的に入れてみよう。入れすぎると苦くなるので注意。



クミン

カレー作りにおいては欠かせないスパイス。カレーの香りがする!!と言われるように、炒め物やスパイスカレーに加えることによってカレー独特の香りをつけてくれる。ホールスパイスを油でテンパリングしてカレーのベースを作ったり、ローストしたクミンシードを粗挽きにして仕上げに加えたりもする。消化力もあげるとも言われている元気が出るスパイス。

コリアンダー (パウダー)



カレーを作り始めるとどんどん減っていってしまうのでたくさん持っていて良いスパイス。清涼感、果実味のある香りは魚料理とも相性抜群。カレーを作るときは「香り」の部分で大切な役割を果たしてくれます。ビシッとバシッと多めに入れて美味しいカレーを作ろう。バングラデシュではコリアンダーシードをローストして食後に食べたり、そのまま水出しでお茶にしたり。コリアンダーにはリラックス効果があるとも言われています。

レッドペッパー (パウダー)



カレー作りにおいては「辛み」。食欲を掻き立てる赤い色と刺激的な香りは様々な料理にも幅広く使われるが、インド料理やスパイスカレー作りにおいてはとても大事。他のスパイスと一緒にすることでその他のスパイスの香りも引き立ててくれる。味や美味しさを辛みと一緒に引き立ててくれるので辛いのが苦手のかたは少なめにでもちょっと入れると美味しくなります。

カルダモン



清涼感、高貴な香りがする南インド原産のスパイス。カレー作りのベースにはよく登場するスパイスです。南インド料理でも北インド料理でも幅広く使われ、深みも出してくれるし、爽やかさも出してくれるので重宝します。マサラチャイにもよく入っていて、生姜とカルダモンのチャイを砂漠で飲んだときはとても美味しかった。

マスタードシード



インダスの時代からインドではよく使われていたと言われ、インド料理の東西南北を問わず幅広く使われている。南インドではパチパチと油と一緒に弾けさせることによってナッツのような香ばし香りを引き立てて料理に使うことが多く、東インドでは水などに浸けておき、ペーストにしてからカレーに加え煮込むことでツンとした辛みが引き立ち、魚カレーを美味しくしてくれる。



spices for curry



ガラムマサラ

スパイスはローストすることにより香りがより深みを増す。それを活用してそれぞれのスパイスをローストしてからパウダーにして混ぜ合わせたものがガラムマサラ。お肉の下味やカレーの仕上げにももちろん使えるが、ガラムマサラと塩だけで料理するのもとても美味しい。味に深み、重みを出したいときはガラムマサラをチョイスするもの良いと思います。



シナモンスティック

世界中で使われているスパイス。甘みのある香りはメキシコではココアに、ヨーロッパではホットワインにインドではチャイに日本では八つ橋にと使われ方も様々。魚カレーには広がり、肉カレーには深みを甘みとともに加えてくれるので使い方では料理の強い味方になってくれる。



クローブ

クレオパトラ、楊貴妃、小野小町にも愛されたインドネシア原産のスパイス。独特の苦味が肉料理や煮込み料理ともとても相性が良い。日本では少し多めに入れることによって気に入ってくれる人が多いような気がする。ガラムマサラやマサラチャイ、クラフトコーラ、ホットワインなどにもよく使われている。



カスーリメティ

フェネグreekシードが発芽したものを乾燥させたもの。炒ったり、煮込んだり、炒めたりすることによって独特の甘い、メープルのような香りと深みと苦味が混ざったような香りを出してくれる。トマトやヨーグルトなど酸味と甘みともとても相性がよく。バターチキンカレーの仕上げには必ず入れて一緒に煮込む。



パプリカ

赤みと甘い香ばしい香りが特徴でカシミリチリが手に入らないときはレッドペッパーと混ぜて使うことも多い。赤いけど辛くないを生かしてカレーをより鮮やかに美味しそうに仕上げてくれるので基本のスパイスと加えて一緒に使うのがオススメ。アチャール作りなどにも大活躍。シーズニングや地中海の味付けにもよく登場します。



フェネグリーク

ちょっと入れるとカレーが美味しくなる不思議なスパイス。油に少し加えてテンパリングすることによって少し色づきメープルのような香りがする。熱しすぎると苦味が増すので要注意。うまく付き合えばカレー作り、スパイス料理の幅がグンと広がります。



ヒング

独特の硫黄のような匂いが特徴的なヒング。熱することで「うまみ」が引き立つと言われています。玉ねぎやニンニクを食べないジャイナ教の人々が活用するようになり豆料理や野菜料理に幅広く使われるようになった。スパイシーではなく美味しさを引き立てるのでインド料理以外にも様々な料理にもぜひ使っていただきたい。



フェンネル

爽やかで清涼感があるスパイス。インド料理屋さんなどではよく食後に出てくることもあり口直しになる。魚料理、ピクルス、スイーツ、お酒作りなど世界中で幅広く活躍するスパイス。東インド料理や中華料理などには欠かせないスパイスでもある。



塩について



本書で使っている
塩は「ヒマラヤ岩塩
(ピンク岩塩)」

スパイス屋のおじいさんが孫にスパイスを通して人生の苦楽を伝えていく映画があった。ブラックペッパーは太陽で、金星はシナモンなんだとか。そして孫に地球はなんだと思うか尋ねる。

「地球は塩だよ」

バランスが大事。と孫に教える。映画の中の細かな内容は忘れてしまったが、おじいさんの「地球は塩だよ」という言葉がなんだかスッと私の中に入ってきた。

スパイスを使うと料理を鮮やかに、風味豊かにしてくれる。しかしその豊かな風味も「塩」がないと生き生きとしてこない。それはスパイスは「香り」であって「味」ではないからである。日本では味噌や醤油など発酵調味料を使うことによってそこで塩味を料理に加えて味を作ることが

できているので塩は最後に味を整える程度に使うことが多いが、スパイスから作るカレーやインド料理は発酵調味料をあまり使わないので「味」を作る大事な部分を「塩」に頼ることが多い。スパイスは香りが大事で、それがほぼ全てといっても良いくらいである。

「スパイスは香りであって味ではない、味を作るのは塩が大事」

スパイスの組み合わせや活かし方もとても大事だが、しっかりとした塩使いがスパイスからカレーを作るにも、スパイスを生かして美味しい料理を作るのにもとても大切である。

優秀なスパイス使いは優秀な塩使いでもある。

何か物足りないと思ったら最初に塩加減を疑ってみよう。



spice
recipe
009

【肉のカレー】

ジンジャーポークカレー

豚のブロック肉は非常にうまみの多い部分。カルダモンと生姜でさっぱり仕上がります。ブロック肉の間に生姜とカルダモンがじわっと入り込み、味がしっかりつきます。ご飯とあわせてモリモリすすみますよ!生姜で体もあたたまるので、是非作ってみて下さい!

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **328** Kcal

所要時間 **60** 分

材料



豚肉ブロック400g
 玉ねぎ 1 個
 トマト(さいの目切り) 1 個
 赤ワインビネガー 大さじ 3
 ココナッツミルク 大さじ 2
 サラダ油 大さじ 2
 生姜(おろし) 大さじ 2
 青唐辛子(輪切り) おこのみで
 にんにく(みじんぎり) ひとかけら
 水 400ml

【スパイス A】

ターメリック(パウダー)
 小さじ 1/2
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 2
 クミン(パウダー) 小さじ 2
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 パプリカ(パウダー) 大さじ 1
 塩 小さじ 1 と 1/2

【スパイス B】

カルダモン(ホール) 6 粒



手順



1 豚肉ブロック を一口大に切ります。目安の大きさを構いません。



2 すりおろした生姜（大1程度分）、ココナッツミルク、赤ワインビネガーと混ぜ合わせ、30分～1時間程度おいておきます。



3 香りを立たせるため、まずスパイスBを潰します。（スパイスミルが無い場合は、すり鉢やラップなどに包んで潰せばOKです）



4 温めたフライパンでサラダ油を熱し、カルダモンを炒めます。中火～強火にしましょう。



5 カルダモンからシュワシュワと音がしてきたら、玉ねぎを加えてあめ色でねっとりするくらいまで炒め、にんにく、生姜を加えます。



6 にんにく、生姜の香りが出てきたら、トマトを入れ、水分を飛ばすように炒めます。



7 スパイス A と塩を加え、かき混ぜるように炒めます。ここで味が決まるので、ヘラを動かしても水分が出てこない状態まで炒めましょう。



8 豚肉を加え全体とよく混ぜます。豚肉の表面に火が通ったら、ひたひたになるぐらいを目安に水を入れっます。



9 弱火 ~ 中火で 20 分ほど煮ます。最後に塩で味を調整し、青唐辛子を加えて完成です。



10 出来上がり!



spice
recipe
035

【肉のカレー】

うま味バターチキンカレー

バターチキンカレーは日本のインドカレー屋さんで一番人気かもしれません。もともとは余ったタンドリーチキンをトマトソースに入れた、という説が一番有力なようです。バターチキンカレーと聞くと「バターがしつこそう・・・」という印象がありますが、実はそんな事は全くありません！秘密は8種類のスパイス。特にレッドペッパーの辛みがバターのしつこさを消し、さっぱりとした味に仕上がります。

使用スパイス **12** 種類

カロリー(1人分) **763** Kcal

所要時間 **40** 分

材料



鳥もも肉(一口大に切る).....500g
 無塩バター 100g
 トマト(さいの目切り)3 個
 生クリーム 100ml
 レモン汁.....大さじ 1
 ヨーグルト 100g
 カシューナッツ50g
 にんにく(おろし).....大さじ 1
 生姜(おろし).....大さじ 1
 サラダ油大さじ 1

【スパイス A】
 ターメリック(パウダー)..... 小さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 2
 ガラムマサラ 小さじ 1
 塩..... 小さじ 1

【スパイス B】
 シナモンスティック..... 1/2 本
 カルダモン(ホール) 3 粒

【スパイス C】
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1
 パプリカ(パウダー) 小さじ 1
 カスーリメティ
 2g(食材写真に掲載)

手順



1 鶏肉、ヨーグルト、おろしにんにく、おろし生姜レモン果汁、スパイス A、塩を混ぜ合わせ、冷蔵庫に約 3 時間～1 晩おいておく。



2 カシューナッツを約 150ml の水に 30 分浸けた後、浸けた水と共にミキサーでペーストにする。



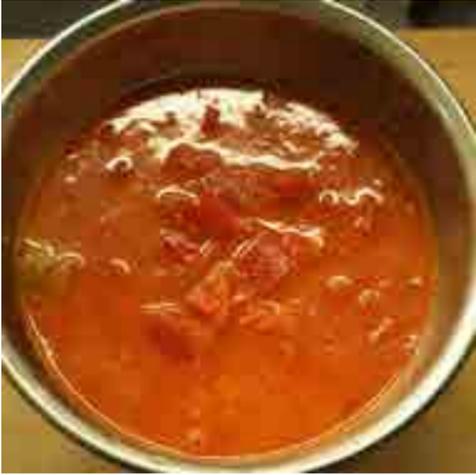
3 温めたフライパンでバターを溶かしスパイス B を加える。



4 カルダモンがプクツとしてきたら、トマトを加え弱火で約 10 分煮込む。



5 ソース状になってきたらスパイス C のレッドペッパーとパプリカパウダーを加え、さらに 5 分ほど煮込む。



6 鍋の中身を一旦ボウルに取り出す。



7 トマトを煮込んでいた鍋に新たにサラダ油を引き、マリネした鶏肉をマリネ液ごと加えて約 15 分煮込む。(鶏肉に火が通るまで)



8 カシューナッツのペースト、さらにトマトとスパイスのソースを加えて混ぜ合わせる。



9 一煮立ちさせたら生クリームとカスーリメティを加え、軽く混ぜる。



10 出来上がり!





spice
recipe
172

【肉のカレー】

基本のナスとひき肉キーマカレー

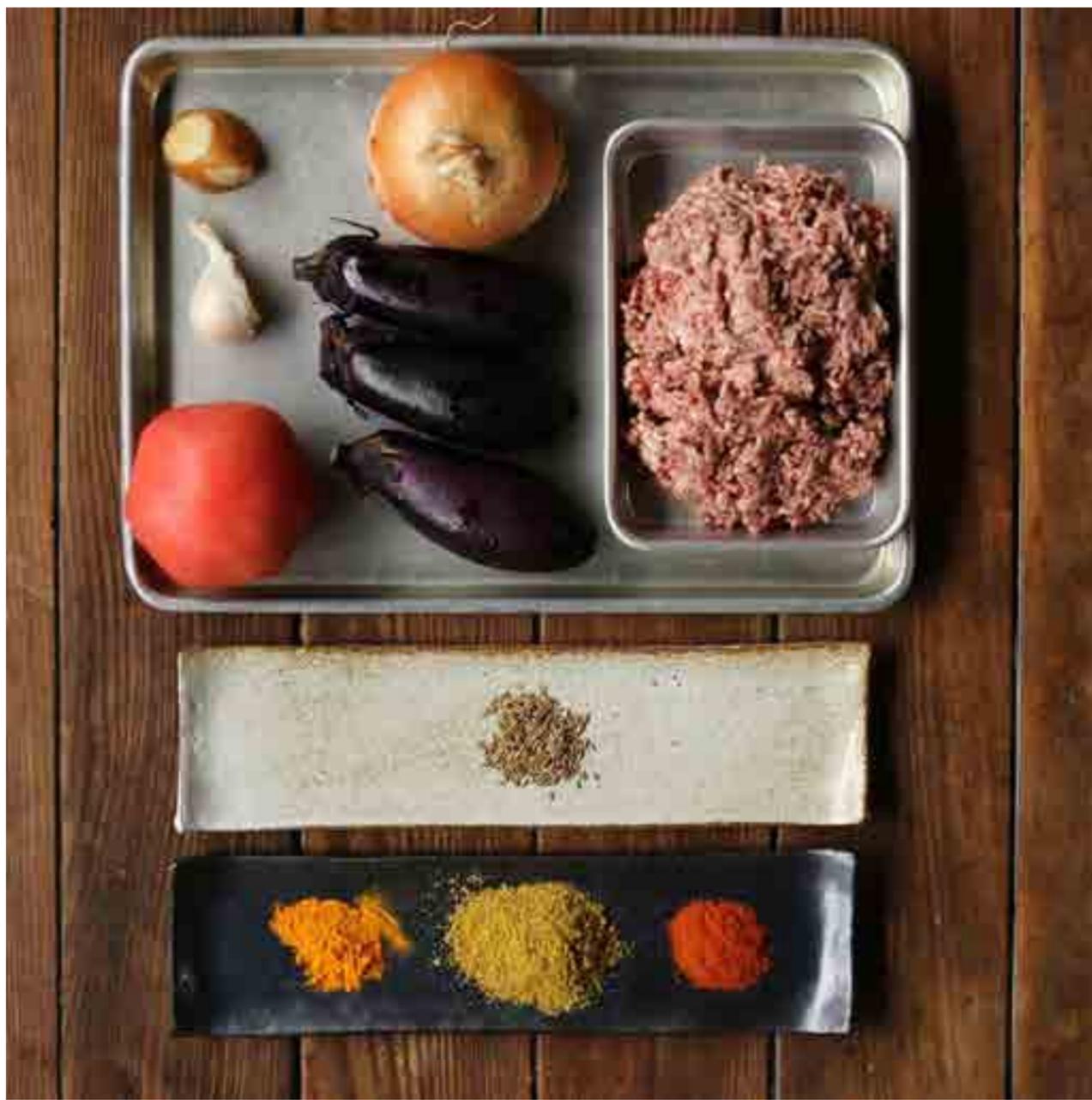
基本のスパイスで作るキーマカレーのご紹介です。「キーマ」とはインドの言語で「細切れ肉」や「挽肉」を意味しています。トマト、ひき肉の美味しい組み合わせにスパイスの刺激と香りを加えた、秋の一品。是非お試しください!レシピはあいびき肉で作っていますが、お好みで牛や豚を使ってください。基本のスパイスは「まず揃えるべき」スパイス。まずこれだけあればいろいろな種類のスパイスレシピが作れます。

使用スパイス 5 種類

カロリー(1人分) 355 Kcal

所要時間 30 分

材料



ひき肉(あいびき).....400g
 玉ねぎ(みじん切り).....1 個
 おろしにんにく、生姜.....各大さじ 1
 ナス(さいの目切り).....3 本
 トマト(ざく切り).....1 個
 水.....200ml
 塩.....小さじ 1.5
 油.....大さじ 3

【スパイス A】
 クミン(ホール)..... 小さじ 1
 【スパイス B】
 ターメリック(パウダー)..... 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー)..... 小さじ 3
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1

手順



1 温めたフライパンに油とスパイス A を加え、シュワシュワしてきたら玉ねぎを入れる。



2 玉ねぎが飴色になったらんにく、生姜を加える。



3 香りがたってきたらスパイス B、塩を加え炒める。



4 ひき肉を加え肉に火が通るまで炒める。



5 ナスを加え炒め合わせる。



6 トマト、水を加えざっくりと混ぜ合わせたら蓋をして弱火にして10分煮込む。



7 蓋を開け全体的に混ぜ合わせたら完成。



8 出来上がり!





spice
recipe
002

【肉のカレー】

さわやかチキンカレー

さわやかチキンカレーは、インターネット・オブ・スパイスで一番人気のある本格インドカレーのレシピです。作り方も簡単で、使うスパイスも基本的なスパイスのみ、約20分で完成します。インドカレーのレシピ非常に基本的なレシピなので、これが作れば他のレシピにも応用できます。ぜひ試してみてください。またココナッツミルクを使ったレシピとしても非常に基本的な作り方です。是非参考にしてください。

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **375** Kcal

所要時間 **45** 分

材料



鳥もも肉(一口大に切る).....500g
 玉ねぎ(みじん切り).....1 個
 トマト(さいの目切り).....1 個
 青唐辛子.....1 個
 プレーンヨーグルト.....100g
 水.....300ml
 ココナッツミルク(ヨーグルトでも可)
300ml
 サラダ油.....大さじ 3
 にんにく(おろし).....大さじ 1
 生姜(おろし).....大さじ 1
 パクチー.....少々
 レモン.....1 かけ~ 1/2 個

【スパイス A】
 レッドペッパー (ホール)..... 1 本
 フェンネル(ホール)..... 小さじ 1
 カルダモン(ホール)..... 3 粒
【スパイス B】
 ターメリック(パウダー)
 小さじ 1/2
 コリアンダー (パウダー)..... 大さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 塩..... 小さじ 1



手順



1 温めたフライパンで油を熱し、スパイス A を加えます。シュワシュワと音がしてきたら、玉ねぎと青唐辛子を加えます。



2 玉ねぎがあめ色になったら、おろしたにんにく、生姜を加えます。にんにく、生姜から香りが出て来たらトマトを加え、水分がなくなるまで炒めます。



3 スパイス A と塩を加え、ヘラを動かしても水分が出てこない状態まで炒めます。この状態をカレーペーストと言います。



4 鶏肉を加え、肉の表面の色が変わったら、プレーンヨーグルトを加えます。



5 水を足し、鍋にフタをして 10 分ほど弱火で
コトコト煮ます。



6 鍋の蓋をあけ、ココナッツミルクを加えます。
その後油が浮いてくるまで弱火で煮込みます。

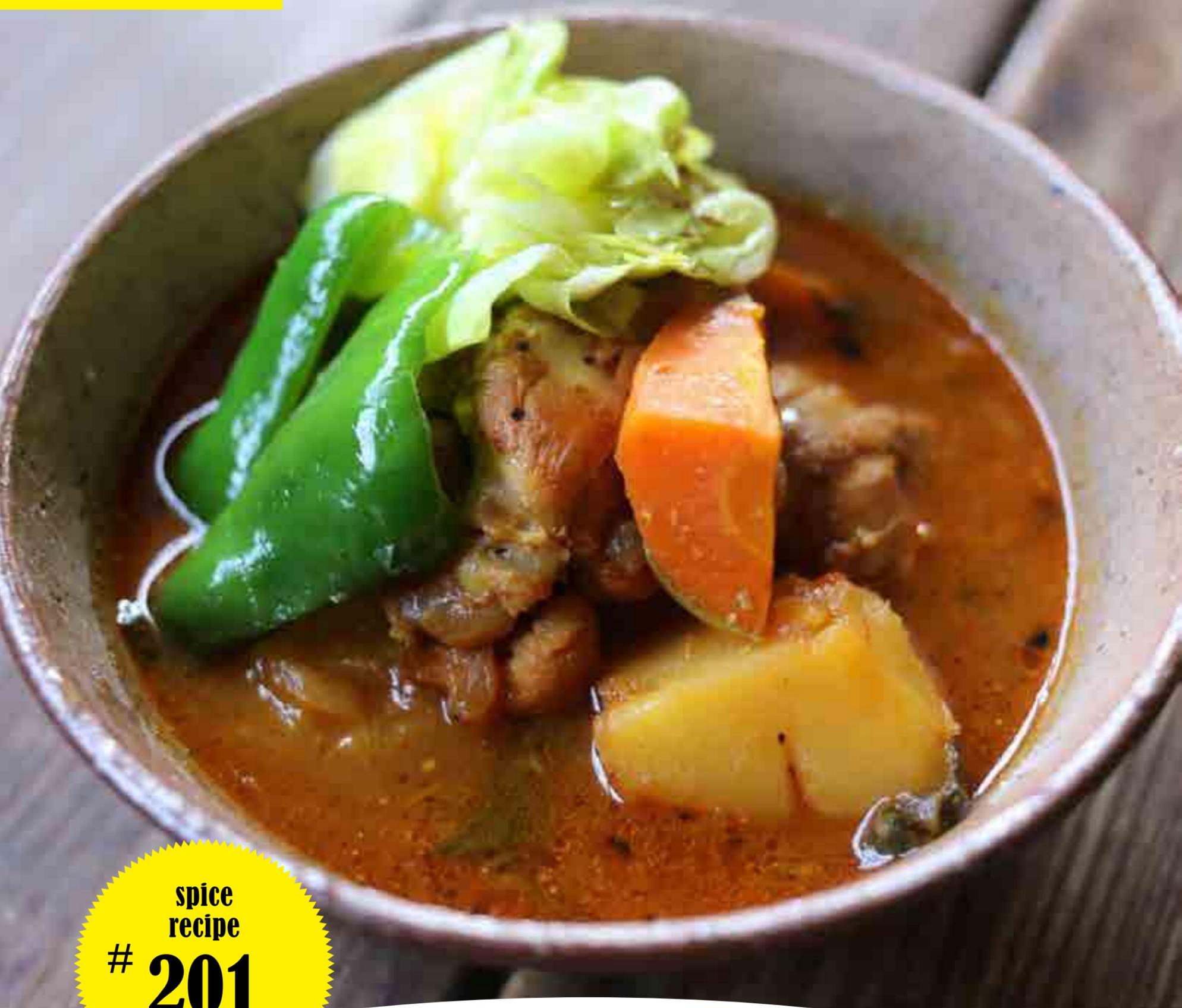


7 仕上げにパクチーとレモンを加えます。



8 出来上がり！





spice
recipe
201

【肉のカレー】

スープカレー

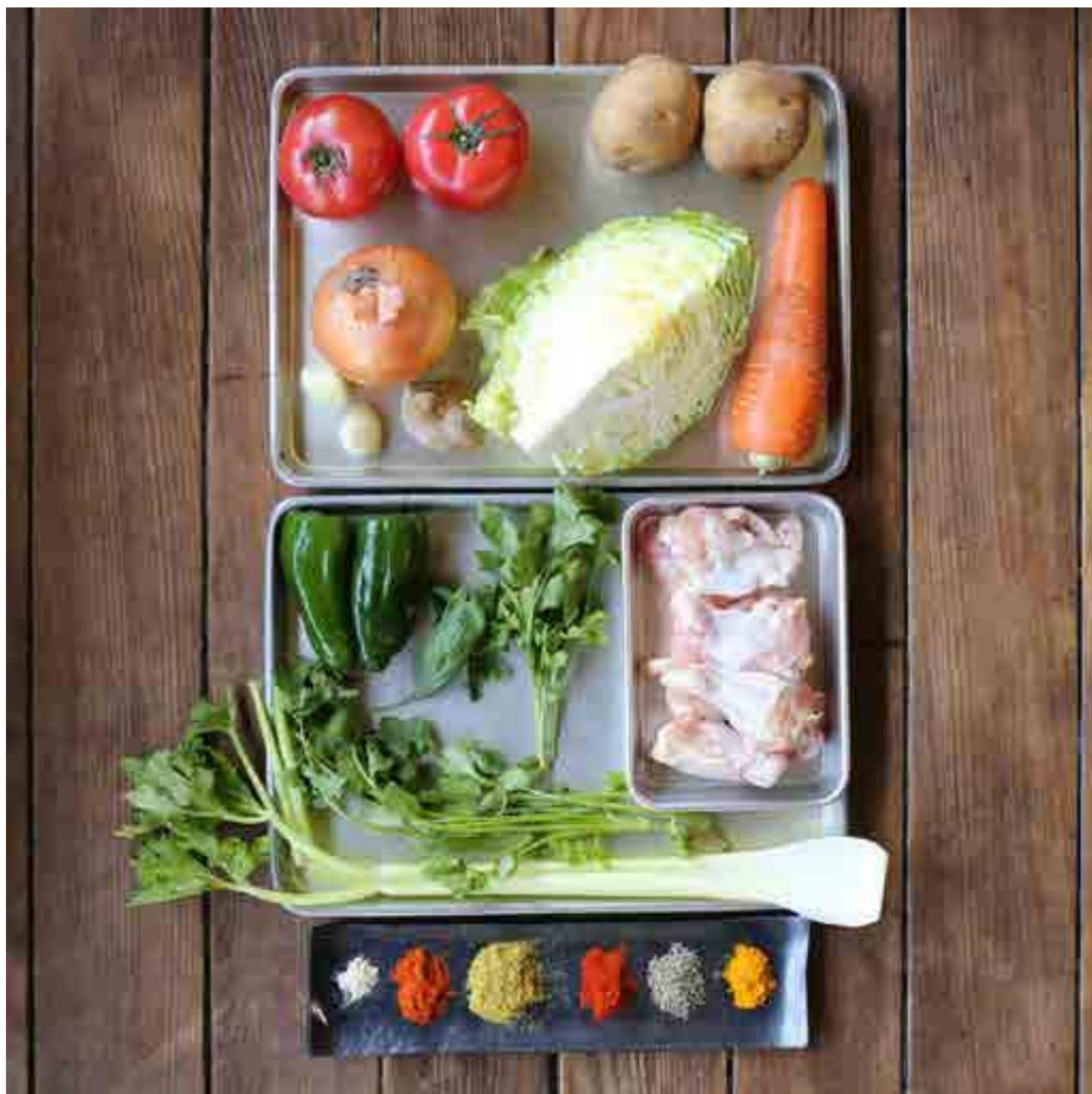
ハーブとスパイスそして野菜、肉のだしが重なったスープカレー。ゆっくりと煮込んでいくと美味しいスパイス効いたスープカレーが作れます。是非お試しください！

使用スパイス **9** 種類

カロリー(1人分) **420** Kcal

所要時間 **45** 分

材料



手羽元.....8本
 トマト(さいの目切り).....2個
 人参(乱切り).....1本
 玉ねぎ(みじん切り).....1個
 セロリ(乱切り).....1/2本
 ジャガイモ(半分にカット).....2個
 キャベツ(ざく切り).....1/4個
 おろしにんにく・生姜.....各大さじ1
 パセリ(みじん切り).....1房
 パクチー(ざく切り).....1束
 砂糖.....小さじ1
 塩.....小さじ1.5
 油.....大さじ3
 水.....1,500ml

【スパイス A】

ターメリック(パウダー)
 小さじ 1/2
 コリアンダー(パウダー)..... 小さじ 3
 レッドペッパー(パウダー)
 小さじ 1
 ブラックペッパー(パウダー)
 小さじ 1
 パプリカ(パウダー)..... 小さじ 1
 ヒング..... 小さじ 1/4



手順



1 ※野菜の皮は出汁に使うので取っておく。
手羽元に塩、胡椒(分量外)をまぶし、油を
ひかずに表面が色づくまで焼く。



2 フライパンの手羽元を取り出し、同じフライ
パンに野菜のヘタや皮、セロリを加え香りが
経つまで炒めたら、水を加えていき煮込んで
いく。



3 別のフライパンに油を加え、玉ねぎを加え
飴色になるまで炒める。その後、生姜・に
んにくを加える。



4 トマトを加え水分がしっかりと飛ぶまで炒め
てから、スパイス A、バジル、パセリ、パク
チー、塩、砂糖を加え軽く炒める。



5 手羽元、人参、ジャガイモを加え軽く炒め合わせる。



6 出汁から野菜類を取り除き、フライパンに少しずつ加えていく。グツグツしたら蓋をして弱火で具材に火が通るまで煮込む。



7 別のフライパンでピーマン、キャベツを炒め、トッピングにする。



8 出来上がり!





spice
recipe
227

【肉のカレー】

基本のビーフカレー

カレーと言えばビーフカレーを思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。インドの中では宗教上の理由などにより一部の人たちしか牛肉を食べないので、スパイスから作るカレーではあまりレシピを紹介していなかったのですが、今回は多くのご要望もあり「基本のスパイスで作れるビーフカレー」のレシピを考えてみました。

使用スパイス 6 種類

カロリー(1人分) 379 Kcal

所要時間 75 分

材料



牛肉(一口大) 500g
 玉ねぎ(スライス) 2 個
 おろしにんにく、生姜 各大さじ 1
 ブラウンマッシュルーム(半分すりおろし・半分は 1/2 カット)
 12 個
 ヨーグルト 1/2 カップ
 小麦粉 10g
 トマト(さいの目切り) 1 個
 水 400ml
 塩 小さじ 1/2
 ウスターソース 大さじ 2
 生クリーム 適宜
 油 大さじ 3

【スパイス A】
 クミン(ホール) 小さじ 1
 【スパイス B】
 ターメリック(パウダー)
 小さじ 1/2
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 コリアンダー (パウダー) 大さじ 2



手順



1 温めたフライパンに油を熱しスパイス A を加える。



2 香りが立ってきたら牛肉を加え、表面を炒める。牛肉の表面に火が通ったら牛肉を取り出しておく。



3 牛肉を取り出したフライパンに玉ねぎを加え炒める。



4 おろしにんにく、生姜を加えさらに炒め、すりおろしたマッシュルーム、ヨーグルトを加えしっかりと炒める。



5 小麦粉を加えて2、3分炒める。その後スパイスB、塩、ウスターソースを加え炒める。



6 取り出しておいた牛肉、トマトを加え炒めあわせ水を少しずつ加えていく。



7 残りのマッシュルームも加えグツグツとしてきたら弱火にして約1時間煮込む。



8 出来上がり!





spice
recipe
233

【肉のカレー】

基本のサグチキンのカレー

基本のスパイスで作るホウレンソウとチキンのカレー。インド料理の中でも大人気のほうれん草とクリームを使ったカレーを簡単なスパイスで作れるようにアレンジしました。生クリームの濃厚な味わいが美味しさをより引き立てます。レストランのようなリッチな味わいが簡単に自宅で作れるのでぜひ試してみてください。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **358** Kcal

所要時間 **60** 分

材料



鳥もも肉(一口大) 500g
 玉ねぎ(スライス) 1 個
 トマト 1 個
 ヨーグルト 150g
 水 300ml
 青唐辛子 1 本
 ほうれん草 1 束
 生クリーム 200ml
 おろしにんにく・ショウガ
 各大さじ 1
 にんにく 小 1 (みじん切り)
 ギー 大さじ 2
 油 大さじ 1

【スパイス A】
 クミン(ホール) 小さじ 1
【スパイス B】
 ターメリック(パウダー) 小さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー) 大さじ 2
【スパイス C】
 カスーリメティ 大さじ 2



手順



1 ほうれん草をざく切りにして茹でてペーストにしておく。



2 温めたフライパンにカスーリメティを加え煎って水分を飛ばす。しパサパサになったら手で揉むようにして粉状にしておく。



3 温めたフライパンにギーと玉ねぎを加える。飴色になるまで炒めたら、おろしにんにく・ショウガを加える。



4 スパイス B と塩を加え混ぜ合わせたら、鶏肉を加えしっかりと炒める。



5 トマト、ヨーグルトを加え炒め合わせ、水を少しずつ加えて約 5 分ほど煮込む。



6 別のフライパンに油、クミン（ホール）、みじん切りにしたにんにくを加える。



7 香りが立ってきたら生クリームを加え煮詰めるように炒めたら、青唐辛子、ペーストにしたほうれん草を加える。



8 鶏肉が入った鍋にほうれん草のペーストを加えて煮込む。



9 カスーリメティパウダーを加え一煮立ちさせたら完成。



10 出来上がり！





spice
recipe
043

【肉のカレー】

ポークビンダルー

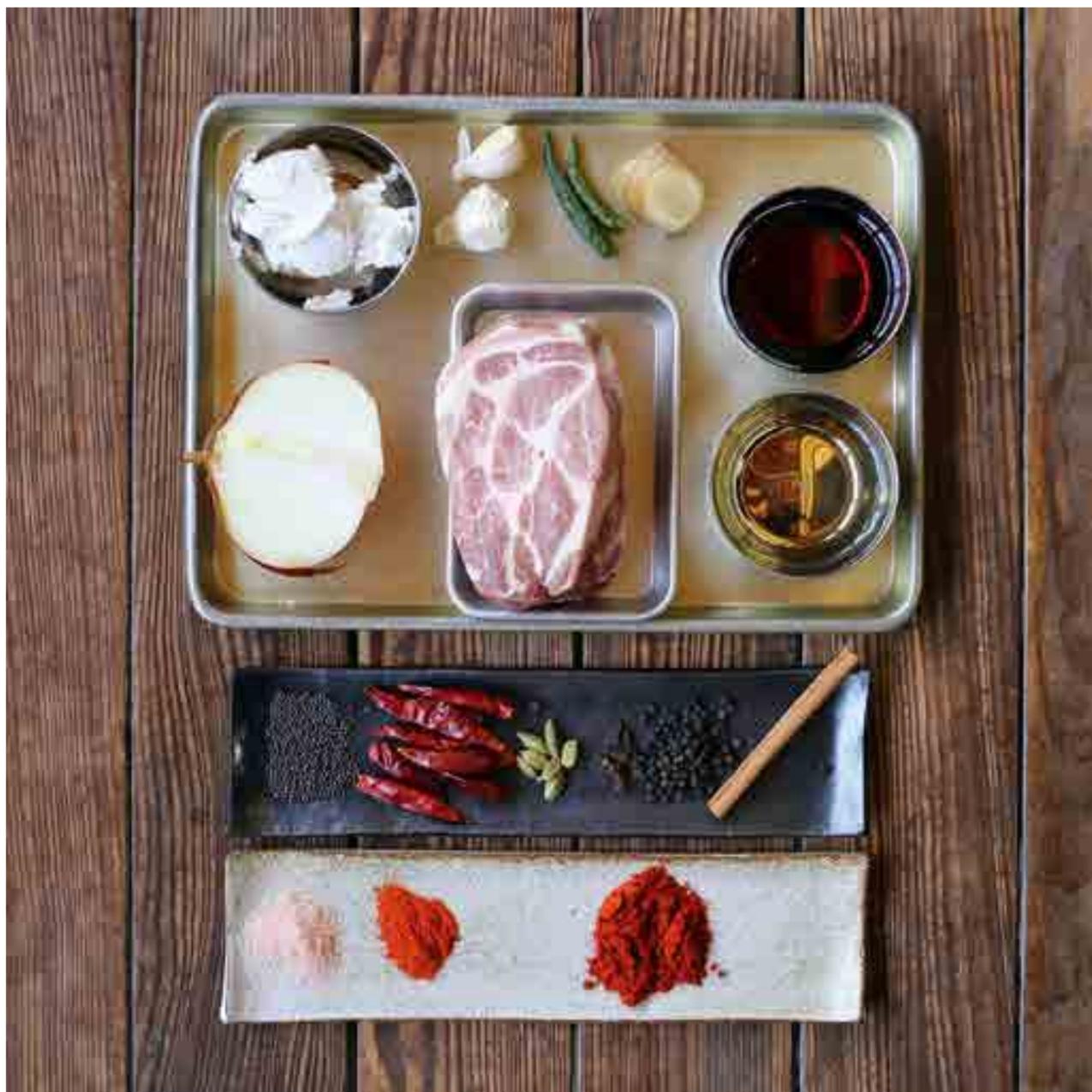
インドのゴアにもたらされた、もともとポルトガルから来た料理です。ポルトガルではポークにワインビネガーやニンニク等をたっぷり漬込んでから煮込んで作りますが、このレシピはさらにたっぷりのスパイスやレッドペッパーを加えて、バラツツ流にアレンジされています。

使用スパイス **10** 種類

カロリー(1人分) **426** Kcal

所要時間 **50** 分

材料



豚肩ロース.....500g
 サラダ油大さじ 3
 水.....400ml
 青唐辛子.....1 本
【マリネ用】
 玉ねぎ 1/2 個
 にんにく(おろし).....大さじ 1
 生姜(おろし).....大さじ 1
 ワインビネガー大さじ 5
 白ワイン大さじ 1
 ココナッツミルク大さじ 2
 砂糖.....小さじ 1

【スパイス A】
 塩..... 小さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 パプリカ(パウダー) 大さじ 1
【スパイス B】
 マスタード(ホール) 小さじ 1
 レッドペッパー (ホール)..... 8 本
 カルダモン(ホール) 5 粒
 クローブ(ホール) 5 粒
 ブラックペッパー (ホール)
 小さじ 1
 シナモンスティック..... 1 本



手順



1 豚肉を一口大に切り、マリネ用材料、スパイス B をミキサーに入れペーストしたものと混ぜておきます。



2 豚肉をペーストにつけ込み、冷蔵庫で3時間～1晩おいておきます。



3 鍋に油を熱し、つけこんだの豚肉をマリネ液ごと加えて炒めます。



4 火が通ってきたらスパイス A を入れます。



5 豚肉の表面が色づいたら水を加えて煮立て、蓋をして30分ほど煮込みます。最後に塩で味を整え小口切りにした青唐辛子を散らします。



6 出来上がり！



spice
recipe
289

【肉のカレー】

ラムカレー

最近ヘルシーで人気のある、ラム肉!今回はそのラム肉を使ったレシピです深みのあるスパイスとトマトとヨーグルトの酸味がラム肉の旨味を引き立ててくれます。

使用スパイス **14** 種類

カロリー(1人分) **376** Kcal

所要時間 **30** 分

材料



ラム肉(一口大) 500g
 玉ねぎ(みじん切り) 1 個
 ヨーグルト 150g
 おろしにんにく 大さじ 1
 おろし生姜 大さじ 1
 トマト(ざく切り) 2 個
 水 200ml
 塩 小さじ 2
 ギー 大さじ 3

【スパイス A】
 カシア (ホール) 1/2 本
 ブラウンカルダモン 3 粒
 クミン(ホール) 小さじ 1
 メース 小さじ 1
 ローリエ 1 枚

【スパイス B】
 ターメリック(パウダー) 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー) 大さじ 1
 ブラックペッパー (パウダー)
 小さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1
 カシミリチリ(パウダー) 小さじ 1
 クローブ(ホール) 小さじ 1/2
 スペシャルガラムマサラ 小さじ 1

手順



1 ヨーグルトにおろしにんにく・生姜、スパイス B、塩を加えラム肉をマリネしておく。



2 温めたフライパンに油(ギー)とスパイス A を加え香りをたたせる。玉ねぎを加え濃い飴色になったらマリネしておいたラム肉をマリネ液ごと加え、表面に火が入るまで炒める。



3 トマトを加えなじませ、少しずつ水を加えラム肉がしっかりと柔らかくなるまで煮込む。



4 出来上がり!



spice
recipe
316

【肉のカレー】

ココナッツキーマカレー

ココナッツの香ばしさと甘みがスパイスの深みのある香りと重なり、美味しいカレーになりました。作り方はシンプルですが、玉ねぎをしっかりと炒めてベースをしっかりと作り、それでひき肉をスパイスと一緒に炒めるのがポイントです。トマトやヨーグルトを加えることでコクが増されて食べ応えのあるキーマカレーになります。

使用スパイス **15** 種類

カロリー(1人分) **499** Kcal

所要時間 **30** 分

材料



合ひき肉 500g
 玉ねぎ(みじん切り) 2 個
 トマト(ざく切り) 1 個
 ヨーグルト 大さじ 2
 おろしにんにく・生姜 各大さじ 1
 水 200ml
 ココナッツミルク 200ml
 塩 小さじ 1.5
 油 大さじ 3

【スパイス A】

カルダモン(ホール) 3 粒
 ブラウンカルダモン 1 粒
 クローブ(ホール) 3 粒
 クミン(ホール) 小さじ 1
 フェネル(ホール) 小さじ 1
 レッドペッパー (ホール) 1 本
 カシア (ホール) 1/3 本
 ヒング 1/4

【スパイス B】

ココナッツファイン 大さじ 3 強
 ターメリック(パウダー) 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー) 大さじ 2
 クミン(パウダー) 大さじ 1
 レッドペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 スペシャルガラムマサラ 小さじ 1



手順



1 フライパンに油を入れスパイス A を香りが出るまで炒めたら玉ねぎを加え、飴色になるまで強火で炒める。



2 にんにく・生姜を香りが出るまで炒めて、スパイス B と塩を加える。ひき肉を加えお肉に火が通るまでしっかりと炒める。



3 トマト、ヨーグルトを加え水分がなくなるまで炒める。その後、水を少しずつ加え一煮立ちさせたら弱火にしてココナッツミルクを加え蓋をして5分煮込む。



4 出来上がり!