



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

# 魚介のカレー

# 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  
# 183

【 魚介のカレー 】

# ベンガルスタイル鯖カレー

鯖を使ってベンガル（東インド）のカレーに仕上げてみました。マスタードオイル、ターメリック、青唐辛子が肝になってくるベンガルスタイル。マスタードオイルが手に入らない場合は濃い菜種油などをお使いください。ご飯が主食のベンガル地方。ご飯と一緒にぜひ食べてください。

使用スパイス 9 種類

カロリー（1人分） 322 Kcal

所要時間 50 分

# 材料



鯖(一口大).....4切れ  
 ジャガイモ(短冊切り).....1個  
 玉ねぎ(ペースト).....1個  
 トマト(さいの目切り).....2個  
 おろしにんにく、生姜.....各大さじ1  
 ヨーグルト.....50g  
 青唐辛子(小口切り).....2本  
 パクチー(ざく切り).....1束  
 レモン汁.....大さじ1  
 水.....300ml  
 塩.....小さじ1.5  
 マスタード油.....大さじ3

【スパイス A】  
 マスタード(ホール).....小さじ1  
 クミン(ホール).....小さじ1  
 カルダモン(ホール).....3粒  
 ローリエ.....1枚  
 【スパイス B】  
 ターメリック(パウダー)  
 .....小さじ1/2  
 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

## 手順



**1** 鯖をターメリック、塩でマリネしておく（約30分）。玉ねぎをペーストにしておく。



**2** フライパンにマスタード油を加え、マリネしておいた鯖を焼く。表面に火が入ったら取り出し別においておく。



**3** 同じフライパンでジャガイモを焼く、火が通ったら別にしておく（油が足りなければたす）。



**4** 同じフライパンにスパイスAを加え、香りが立ってきたらペーストにした玉ねぎとにんにく、生姜を加える。



**5** 玉ねぎが飴色になったらトマト、青唐辛子、スパイス B、塩を加え炒める。



**6** よくといたヨーグルトを加える。しっかりと油分が分離したら水とジャガイモを加え、火が通るまで煮込む。



**7** 焼いた鯖、パクチー、レモン汁を加え軽く煮込む。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **174**

【 魚介のカレー 】

# 基本のフィッシュカレー

基本のスパイスで簡単にフィッシュカレーを作れるレシピを考えてみました。レシピのベースは南インド。ココナッツベースの優しい味わいの中にスパイスの香りと魚の出汁が効いている美味しいフィッシュカレーです。是非お試しください！

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **254** Kcal

所要時間 **30** 分

## 材料

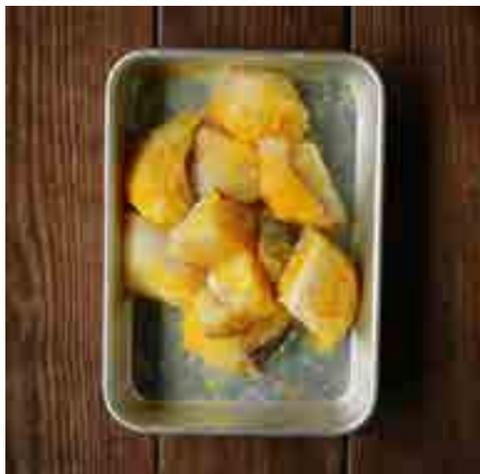


タラ(一口大)…………… 3切れ  
 玉ねぎ(スライス)…………… 1 個  
 おろしにんにく、生姜…………… 各小さじ 1  
 トマト(ざく切り)…………… 1 個  
 パクチー (ざく切り)…………… 1 束  
 水…………… 200ml  
 ココナッツミルク  
 ……………… 400ml (1 缶)  
 レモン汁…………… 大さじ 1  
 塩…………… 小さじ 1.5  
 油…………… 大さじ 3

**【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  
 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 3



## 手順



**1** 一口大に切ったタラを少量のターメリック、塩、レモン汁でつけておく(分量外)。



**2** 温めたフライパンに油を入れスパイス A をテンパリングする。



**3** 玉ねぎを加え薄い飴色になってきたらにんにく、生姜を加え炒める。



**4** スパイス B、塩を加え炒め合わせる。



**5** トマトを加えざっくりと炒めたら水を加えて軽く煮込み、ココナッツミルク缶を加える。



**6** グツグツしてきたら下準備しておいたタラを加え火が通るまで煮込む。



**7** 仕上げにパクチーとレモン汁を加える。



**8** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **089**

【 魚介のカレー 】

# シーフードエビカレー

プリプリのエビがココナッツスパイスソースに浸かっていたら美味しいに間違いなし。爽やかなのにスパイシーなエビのカレーをぜひ作ってみてください。ホールスパイスを増やしてアレンジするのも楽しいと思います。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **232** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



エビ(ブラックタイガー等) ..... 10尾  
 たまねぎ ..... 1個  
 トマト ..... 1個  
 にんにく(おろし) ..... 小さじ1  
 生姜(おろし) ..... 小さじ1  
 ココナッツミルク ..... 300ml  
 青唐辛子 ..... 2本  
 塩(ピンクソルト) ..... 小さじ1.5  
 ココナッツオイル ..... 大さじ3  
 香菜(ざく切り) ..... 1カップ  
 水 ..... 100ml  
 レモン汁 ..... 小さじ1

【スパイス A】  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ1  
 カレーリーフ ..... 7,8枚  
 【スパイス B】  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ3  
 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



## 手順



**1** エビの背わたをとっておく。エビの皮で水を一緒に煮込んで出汁 100ml を作っておく。



**2** 温めたフライパンにココナッツオイルを加えスパイス A を加える。



**3** 香りが出てきたら玉ねぎ、青唐辛子を加えて炒める。



**4** 玉ねぎが飴色になったらんにく、生姜を加える。



**5** トマトを加え水分が飛ぶまで炒める。



**6** スパイス B と塩を加える。



**7** 香りがたってきたら水(出汁)で少しずつ伸ばす。



**8** ココナッツミルク、香菜を加える。



**9** 伸ばし海老を加えて煮込み、仕上げにレモン汁を入れる。



**10** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **136**

【 魚介のカレー 】

# ブリのマスタードカレー

東インドやバングラデシュに行ったとき食べたカレーは、マスタードが効いていてご飯がすすみました。この地域はマスタードが多く採れるので、魚のくさみ消しに使われてきました。日本でお刺身にわさびが使われているのと同じ理由です。そんな味を再現したのが今回のブリのマスタードカレー。スパイスを揃えるのが面倒・・・という方には「カレーブック マスタードフィッシュカレー」だとこれ1つで作れます。

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **253** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



ブリ(一口大).....4切れ  
 玉ねぎ.....1個  
 トマト.....1個  
 青唐辛子(小口切り).....1本  
 ヨーグルト(溶いておく).....40g  
 砂糖.....小さじ2  
 レモン汁.....大さじ1  
 水.....400ml  
 塩.....小さじ1.5  
 レモン汁(マリネ用).....大さじ1  
 マスタードオイル.....大さじ3

【スパイス B】  
 ターメリック(パウダー)  
 ..... 小さじ 1/4  
 【スパイス C】  
 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  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ 1/2  
 マスタード(パウダー)..... 大さじ 1

## 手順



**1** 一口大に切ったブリをスパイス B とレモン汁、塩少々（分量外）でつけておく。



**2** 玉ねぎとトマトをミキサーでペーストにしておき、スパイス C を少量の水（分量外）で溶いておく。



**3** 温めたフライパンにマスタードオイルを加え、スパイス A を香りがたつまで炒める。



**4** パチパチと音がしてきたらペーストにしておいた玉ねぎとトマトを加え炒める。



**5** 水分がとんできたら青唐辛子を加え、水に溶いたスパイス C と塩を加え炒める。



**6** 香りがたってきたらヨーグルト、砂糖を加え水を少しずつ加えていく。



**7** 煮立ってきたらマリネしておいたブリを加え5分ほど煮込み、仕上げにレモン汁を加える。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **235**

【 魚介のカレー 】

## 基本のエビカレー

基本のスパイスを使ったエビのカレー。ココナッツミルクが入った、マイルドな味です。レッドペッパーの辛味は個人のお好みで調整してください。エビの下処理をした後に、殻からだしを取ると、カレーに旨みが足されます!ぜひ試してみてください

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **292** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



エビ .....400g  
 トマト ..... 1 個  
 玉ねぎ ..... 1 個  
 おろしにんにく、生姜..... 各大さじ 1  
 パクチー..... ザク切り  
 水..... 200cc  
 ココナッツミルク ..... 400ml  
 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  
 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

## 手順



**1** ※エビの殻があれば、水 200cc で煮ておく。  
温めた鍋に油を入れ温め、スパイス A を炒める。スパイスからシュワシュワ音がしてきたら、玉ねぎを入れる。



**2** 玉ねぎが透明になってきたら、にんにく、生姜を加える。



**3** スパイス B を加える。



**4** トマトと水を加える。



**5** エビのむいた殻からとった水と、パクチーを加える。



**6** 煮たったらココナッツミルクを追加する。



**7** ココナッツミルクが混ざったら、エビを追加し、火が通ったら完成です。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **117**

【 魚介のカレー 】

# カツオのカレー

スリランカではモルディブフィッシュというカツオを使ったカレーがあります。今回はそんなカレーからインスパイアされたレシピのご紹介です。本場のスリランカのカレーよりも少しココナッツミルクを少なくし、あっさり目の味になっています。スパイスをローストした香ばしい香りと、タマリンドとライムの酸味がやみつきに。

多分、コレはみんなが好きなやつ。

使用スパイス **10** 種類

カロリー(1人分) **244** Kcal

所要時間 **40** 分

# 材料



カツオ(一口大).....400g  
 玉ねぎ(みじん切り).....1 個  
 おろしにんにく、生姜.....各小さじ 1  
 青唐辛子(小口切り).....1 本  
 トマト(ざく切り).....1 個  
 鰹だし.....200ml  
 タマリンド水.....200ml  
 ココナッツミルク.....100ml  
 ライムジュース.....大さじ 1  
 塩.....小さじ 1.5

**【スパイス A】**  
 マスタード(ホール)..... 小さじ 1/2  
 カレーリーフ..... 15 枚  
**【スパイス B】**  
 コリアンダー (ホール)..... 小さじ 2  
 カルダモン(ホール)..... 2 粒  
 ブラックペッパー (ホール)  
 ..... 小さじ 1  
 フェネグreek(ホール)..... 小さじ 1  
**【スパイス C】**  
 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 1/2



## 手順



**1** 一口大に切ったカツオをスパイス C（ターメリック、レッドペッパー）と半量のレモンジュース、塩少々（分量外）でつけておく。



**2** フライパンにスパイス B（コリアンダー、カルダモン、ブラックペッパー、フェネグreek）をいれ、弱火で香りが立ってくるまで炒める。



**3** 粗熱を取り、ミルサーまたはすり鉢で細かく砕く。



**4** 温めたフライパンに油をいれマスタードシードを加え香りがたってきたら、玉ねぎを炒め始める。



**5** カレーリーフと青唐辛子も加え、全体が薄い飴色になるまで炒める。



**6** 飴色になったらにんにく、生姜を加える。



**7** 香りがたってきたらトマトを加え、水分が飛ぶまでしっかり炒めたらローストしたスパイスと塩を加える。



**8** 少しずつ鰹だし、タマリンド水をくわえていく。



**9** ココナッツミルクを加え一煮立ちさせたらマリネしておいたカツオを加え煮込み、仕上げに残りのライムを加える。



**10** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **023**

【 魚介のカレー 】

# 海老カレー

インドカレーというと、チキンカレーやマトンカレーをイメージされる方も多いかと思いますが、インドでも沿岸部では漁業がとても盛んで、シーフードを使ったカレーが広く親しまれています。その中でも海老を使ったカレーはポピュラーな料理のひとつで、インドでも大変人気があります。今回のエビカレーのレシピはヨーグルト、レモン、タマリンドの酸味と、ローストポピーシードの香ばしさが特徴です！

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **188** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



海老.....8尾  
 玉ねぎ(みじん切り).....1個  
 青唐辛子.....2個  
 プレーンヨーグルト.....100g  
 水.....200ml  
 ココナッツミルク.....200ml  
 サラダ油.....大さじ3  
 ポピーシード.....大さじ2  
 にんにく(おろし).....大さじ1  
 生姜(おろし).....大さじ1  
 タマリンド(なければ梅干し)  
 ..... 10g  
 カスーリメティ.....ひとつかみ  
 パクチー.....1束  
 レモン.....少々

## 【スパイス A】

カルダモン(ホール).....5~7粒  
 マスタード(ホール).....小さじ1  
 フェネル(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  
 コリアンダー (パウダー).....小さじ2  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ1/2  
 塩.....小さじ1



## 手順



**1** ポピーシードをフライパンで、色が濃くなるまで炒め、その後、すり鉢で潰して置きます。



**2** 海老の殻をむき背わたを抜いて、切れ目を入れます。ボールに移し、そこにレモンとスパイス B をそれぞれ半分の量だけ加えます。残りの半分は後で使用します。



**3** 温めたフライパンに油を熱し、スパイス A (カルダモン、フェンネル、マスタードシード) を加えます。



**4** シュワシュワと音がしてスパイスの香りが立ってきたら、海老を加えて強火で炒め、一度海老のみ取り出します。



**5** 海老の香りが移った油でそのまま玉ねぎを炒めます。玉ねぎがあめ色になってきたら、にんにく、生姜を加える。



**6** 取っておいた残りのスパイス B と塩を加えます。



**7** スパイスが全体になじんできたら、プレーンヨーグルト、ココナッツミルクと、炒めておいたポピーシードを加えます。



**8** 全体になじんできたら水を加えてのばし、刻んだパクチーを加えます。ぬるま湯に浸けておいたタマリンドの戻し汁を、種が入らないように入れます。



**9** 海老を戻し、ひと煮立ちさせたあと、最後にカスリメティ（フェネグリークの葉）を揉むようにして入れます。



**10** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **068**

【 魚介のカレー 】

# 秋刀魚カレー

ベンガル地方のカレーをベースに創作したオリジナルカレーのレシピ。マスタード、青唐辛子、ターメリック、この3つがベンガル地方のカレーの特徴です。これにカシューナッツのとろみをつけています。秋刀魚は煮崩れしないように先に火を入れ、その油を使ってテンパリングします。旬な季節にぜひチャレンジしてみてください。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **426** Kcal

所要時間 **45** 分

## 材料



秋刀魚……………3尾  
 青唐辛子(横に切れ目を入れる)  
 ………………1本  
 玉ねぎ(みじん切り)……………1個  
 トマト(さいの目切り)……………1個  
 にんにく(おろし)……………小さじ1  
 生姜(おろし)……………小さじ1  
 生姜(千切り)……………大さじ1  
 ココナッツミルク……………100ml  
 カシューナッツ……………1/2カップ  
 ヨーグルト……………大さじ2  
 パクチー……………ざく切り  
 マスタードオイル(※)……………大さじ3  
 レモン汁……………大さじ1  
 水……………300ml

**【スパイス A】**  
 マスタード(ホール)……………小さじ1/2  
**【スパイス B】**  
 ターメリック(パウダー)  
 ………………小さじ1/4  
 コリアンダー(パウダー)……………小さじ2  
 レッドペッパー(パウダー)  
 ………………小さじ1/2  
 塩……………小さじ1



## 手順



**1** 秋刀魚をおろし三等分にし、ターメリック、塩、レモン汁でまぶしておきます。中骨は抜かなくてOKですが、頭と肝だけ取り除きます。



**2** カシューナッツは約30分水につけ、ミキサーでペーストにしておきます。



**3** マスタードオイルを加熱し、秋刀魚を素揚げします。



**4** 素揚げにつかった油大さじ3を鍋にいれ、マスタードオイルを加え、スパイスAがパチパチ弾けるまで炒めます。



**5** 音がおちついたら青唐辛子、玉ねぎを加えよく炒めます。玉ねぎが透明になったらんにくと生姜を加えます。



**6** 玉ねぎが飴色になったらトマトを加え、水分が飛ぶまで炒めます。



**7** スパイス B と塩を加えなじませます。



**8** ペーストにしたカシューナッツとヨーグルトを加え軽く炒めます。その後水で少しずつ伸ばし、ココナッツミルクを加え煮立たせます。



**9** 素揚げした秋刀魚を加え、ひと煮立ちさせ。レモン汁、千切りの生姜、パクチーをトッピングし、盛り付けて完成です。



**10** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **086**

【 魚介のカレー 】

## あさりのカレー

あさりはお味噌汁に入れたり、パスタにしたり、うま味がたっぷり出るので人気の食材ですね。あさりのカレーというと難しく聞こえますが、作り方は基本のカレーの作り方です。あさりのうま味がたっぷり出るので、モリモリ食べれるレシピです。お好みでご飯やチャパティと一緒に召し上がってください。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **229** Kcal

所要時間 **30** 分

## 材料



アサリ……………1 パック(砂抜きしておく)  
 玉ねぎ(みじん切り)……………1 個  
 トマト(さいの目切り)……………大 1 個  
 にんにく(おろし)……………大さじ 1  
 生姜(おろし)……………大さじ 1  
 青唐辛子(スリット)……………1 本  
 ヨーグルト……………1/2 カップ  
 ココナッツミルク……………100ml  
 水……………300ml  
 塩……………小さじ 1.5

【スパイス A】  
 マスタード(ホール)……………小さじ 1/4  
 【スパイス B】  
 ターメリック(パウダー)  
 ………………小さじ 1/4  
 コリアンダー (パウダー)……………小さじ 2  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ………………小さじ 1/2



## 手順



**1** ※アサリの砂抜きをしておきます。40~50℃のお湯を使うと10分程度で出来ます。温めたフライパンに油をいれ、マスタードシードと青唐辛子を加えます。



**2** パチパチと言う音がしてきたら、玉ねぎを加えます。



**3** 玉ねぎが飴色に変わったら、にんにく、生姜を加えよく炒めます。



**4** トマトを加え、スパイスB（ターメリック、コリアンダー、レッドペッパー）と塩を加えなじませます。水分がなくなるまで炒めます。



**5** 水を少しづついれ伸ばします。



**6** ヨーグルト、ココナッツミルクをを入れます。



**7** さらに、アサリをいれたら約 5 分煮込みます。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **170**

【 魚介のカレー 】

## タコのカレー

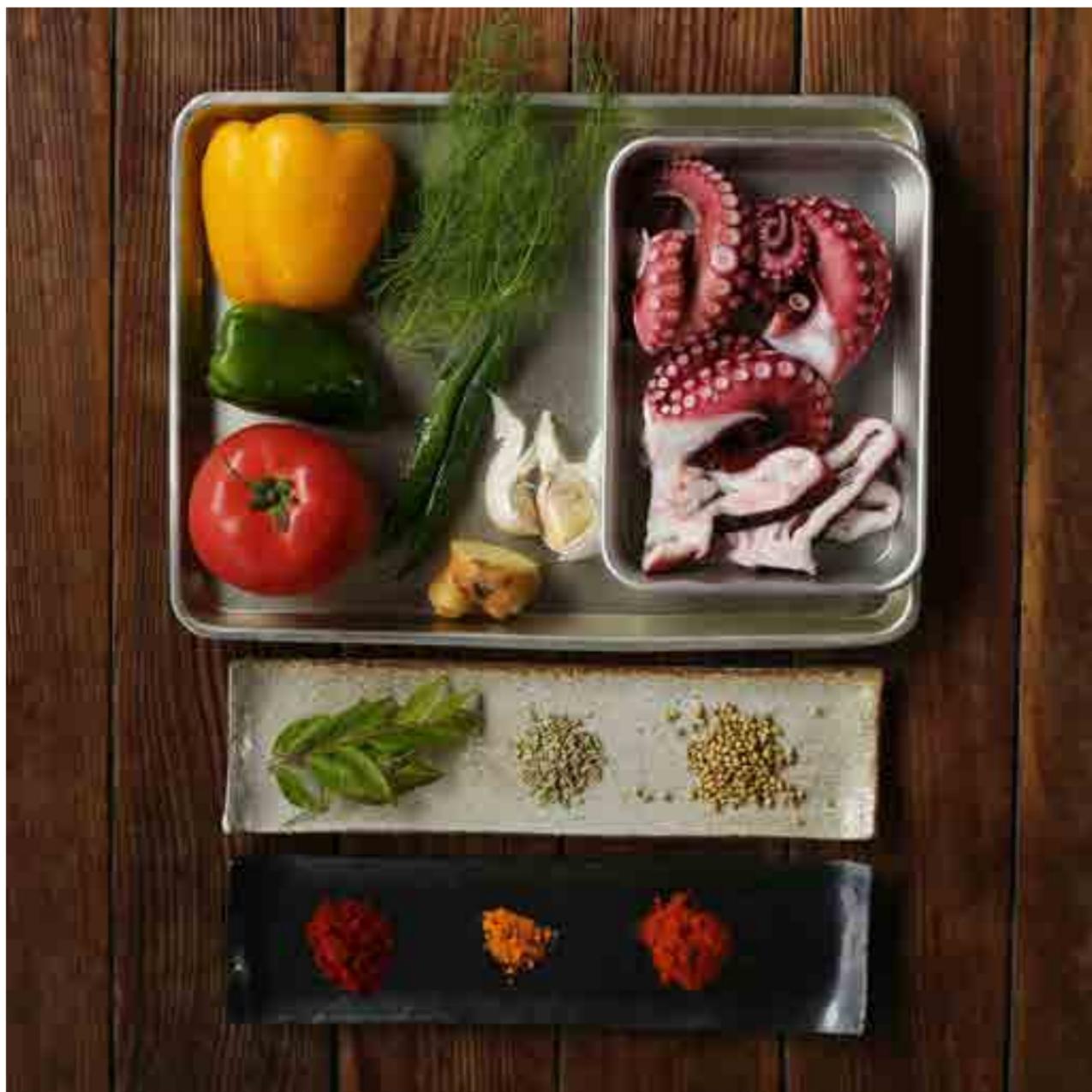
今回のカレーは南インドのカレーの作り方です。食材がタコということで、エッセンスとしてはスペインのガリシアやシシリアをイメージし、パプリカやフェンネルを入れています。パプリカと一緒にピーマンもあれば、ビタミンカラーが美しいカレーに。

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **241** Kcal

所要時間 **15** 分

## 材料



タコ(一口大).....300g  
 玉ねぎ(スライス).....1 個  
 にんにく、生姜(みじん切り)  
 ..... 各大さじ1  
 青唐辛子(小口切り) .....3 本  
 トマト(ざく切り) .....1 個  
 パプリカ(2cm 角) ..... 各 1 個  
 水..... 200ml  
 塩..... 小さじ 1.5  
 オリーブオイル.....大さじ 3  
 フェンネル(ざく切り)..... 1/2

**【スパイス A】**  
 コリアンダー (ホール) ..... 小さじ 1  
 フェンネル(ホール) ..... 小さじ 1  
 カレーリーフ ..... 15 枚  
**【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  
 パプリカ(パウダー) ..... 小さじ 1



## 手順



**1** 温めたフライパンにオリーブオイル、スパイス A を加える。



**2** 香りが出てきたらにんにく・生姜を追加する。



**3** たまねぎも追加して炒める。



**4** 青唐辛子を加える。



**5** 玉ねぎの色が変わったら、スパイス B、塩をくわえ炒め合わせる。



**6** パプリカとタコを加え、軽く炒めたらトマトと水を加える。



**7** 仕上げにフェンネルを加えて完成。



**8** 出来上がり!

