



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

# 豆・野菜のカレー

# 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  
# **202**

【 豆・野菜のカレー 】

# ひよこ豆のカレー

今回はひよこ豆のカレーです。ひよこ豆のカレー（チャナマサラ）には様々なレシピがありますが、このレシピではヨーグルトの使い方がポイント。ヨーグルトをかなり早め（玉ねぎのあと）に入れてしっかりと炒めることによってヨーグルトの酸味が旨味に変化。より素材が調和した仕上がりになっています。また今回は普通のシナモンスティックの代わりにカシアという品種のシナモンを使っています。

是非試してみてください！

使用スパイス **13** 種類

カロリー（1人分） **220** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



ひよこ豆(3 時間から一晩、水につけておく)  
 ..... 150g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1 個  
 おろしにんにく・生姜 ..... 各大さじ 1  
 ヨーグルト(よくといておく)  
 ..... 150g  
 トマト(ざく切り) ..... 2 個  
 水 ..... 300ml  
 塩 ..... 小さじ 1.5  
 油 ..... 大さじ 3

【スパイス A】  
 カシア (ホール) ..... 1 枚  
 カルダモン(ホール) ..... 3 粒  
 クローブ(ホール) ..... 2 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  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ 3  
 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  
 パプリカ(パウダー) ..... 小さじ 1  
 ヒング ..... 小さじ 1/2  
 【スパイス C】  
 カスーリメティ ..... 大さじ 2  
 ガラムマサラ ..... 小さじ 1

## 手順



**1** ひよこ豆をひと晩つけておき、たっぷりの水に少々塩（ともに分量外）を入れたもので茹でておく。（食べやすい硬さまで）



**2** 温めたフライパンに油とスパイス A を加える。カルダモンが膨らんできたら玉ねぎを加え薄い飴色になるまで炒める。



**3** おろしにんにく、生姜を加える。香りが落ち着いたらヨーグルトを加えしっかりと炒める。



**4** トマトを加え、しっかりと炒め合わせる（油がうっすらと上澄みに浮いてくるくらいまでを目安に。）



**5** スパイス B、カスーリメティと塩を加えて炒め合わせる。



**6** 茹で上げたひよこ豆を加えなじませ、少しずつ水を加えていく。



**7** 蓋をして弱火で約 10 分煮込み、仕上げにガラムマサラを加える。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **005**

【豆・野菜のカレー】

## チャナマサラ

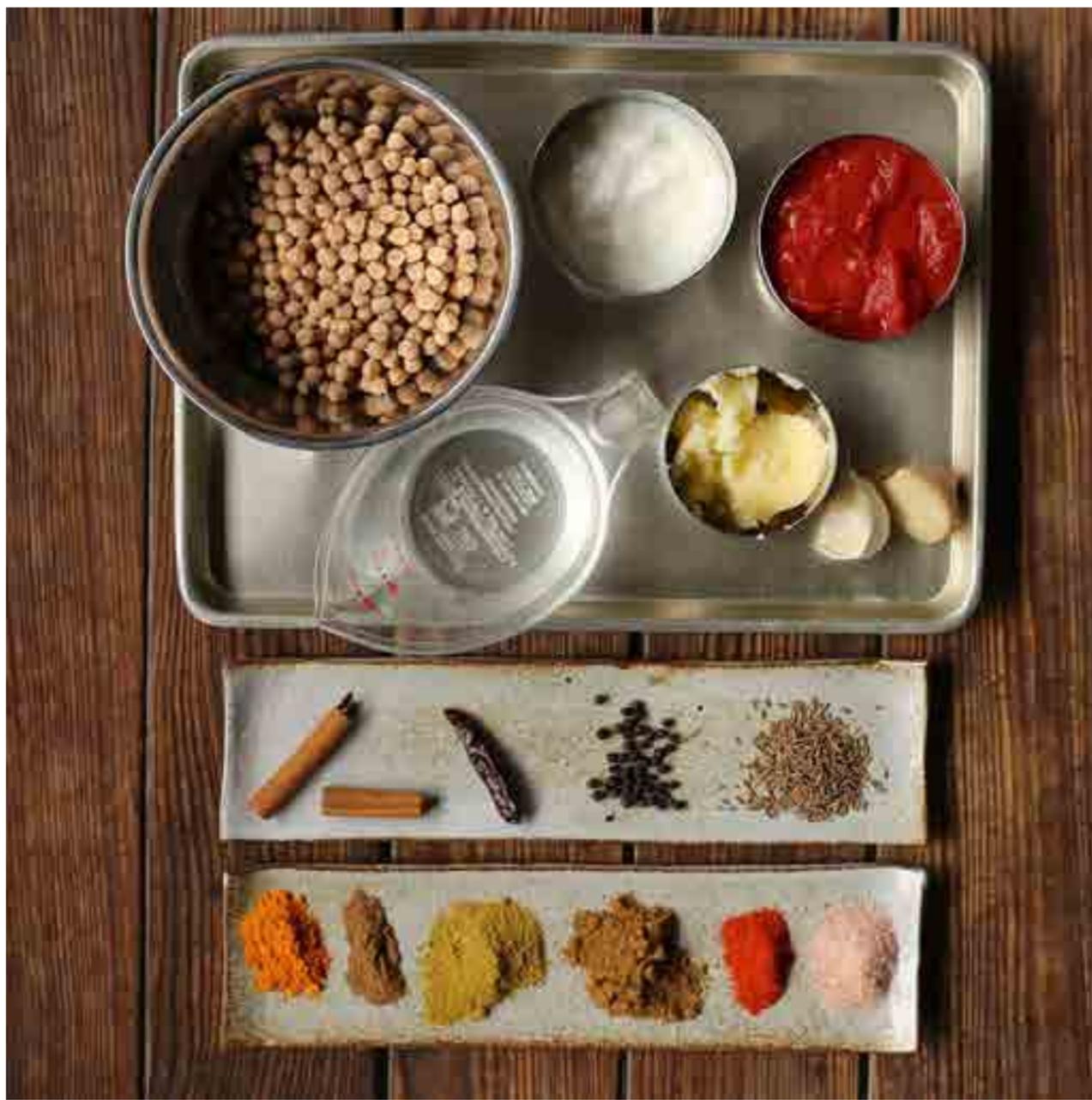
「チャナ」とはひよこ豆の意味です。北インドのパンジャブ地方ではベジタリアンフードとしてとても有名です。日本で例えると肉じゃがのような家庭料理の一品です。豆に水分を含ませるために下準備が必要ですが、ただ水に浸しておくだけです。ひよこ豆のふくらした食感は病みつきになります。もし急いで今日作りたい!という方はひよこ豆の水煮があります。

使用スパイス **15** 種類

カロリー(1人分) **292** Kcal

所要時間 **40** 分

# 材料



チャナ(ひよこ豆) ..... 300g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1 個  
 トマト(さいの目切り) ..... 1 個  
 プレーンヨーグルト ..... 100g  
 サラダ油 ..... 大さじ 3  
 青唐辛子(輪切り) ..... 1 本  
 にんにく(みじん切り) ..... 大さじ 1  
 生姜(みじん切り) ..... 大さじ 1  
 パクチー (ざく切り) ..... 適量  
 水 ..... 200ml

## 【スパイス A】

シナモンスティック ..... 1 本  
 レッドペッパー (ホール) ..... 1 本  
 ブラックペッパー (ホール) ..... 小さじ 1  
 クミン(ホール) ..... 大さじ 1

## 【スパイス B】

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

## 【スパイス C】

ターメリック(パウダー) ..... 小さじ 1/2  
 サラダ油 ..... 小さじ 1  
 塩 ..... 大さじ 1



## 手順



**1** ひよこ豆は1晩水に浸しておきます。時間が無い時でも最低3時間は浸しましょう。また水煮を買えば、この工程は必要ありません。



**2** たっぷりの水とスパイスCの材料を入れて約40分煮ます。



**3** 温めたフライパンでサラダ油を熱し、スパイスAを加えます。ホールスパイスは大きなものから入れてください。クミンは焦げやすいので注意してください。



**4** スパイスからシュワシュワと音がしてきたら、玉ねぎを加えて、きつね色でねっとりするくらいまで炒めます。そのあと青唐辛子、にんにく、生姜を加えます。



**5** にんにく、生姜の香りが出てきたら、トマトとプレーンヨーグルトを入れ、水分を飛ばすように炒めます。



**6** よく混ぜたら、スパイス B 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、焦がさないように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。



**7** ざるにあげたひよこ豆を加えて混ぜ合わせた後、水(約 200ml)を加え、蓋をして約 10 分ほど煮込みます。



**8** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **081**

【 豆・野菜のカレー 】

## パラックパニール

今回はパラックパニール、ほうれん草とチーズのカレーの紹介です。インド最北部のパンジャーブ地方で有名なカレーで生クリームが入ります。基本のスパイスのみで出来るレシピです。よくサグパニールとは何が違いますか?と聞かれることはありますが、サグは青菜の総称です。今回はパラック (= ほうれんそう) を使いますので、パラックパニールというレシピになります。

使用スパイス **7** 種類

カロリー (1人分) **40** Kcal

所要時間 **45** 分

## 材料



ほうれん草(ざく切り) ..... 約 500g  
 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) ..... 大さじ 1  
 生姜(おろし) ..... 大さじ 1  
 生クリーム ..... 大さじ 2  
 湯 ..... 200ml  
 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 1/4  
 クミン(パウダー) ..... 小さじ 1  
 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** ほうれん草は茹でて約 200ml (分量外) の水でミキサーでペーストにします。



**2** 温めたフライパンに油とクミン (ホール) を入れます。シュワシュワとしてきたら玉ねぎを加えて飴色になるまで炒めます。



**3** にんにく、生姜を加え香りがたつまで炒めます。



**4** トマトを加えてほとんど水分が飛ぶまで炒めたあと、スパイス B と塩を加え馴染ませます。



**5** お湯で少しずつ伸ばします。



**6** ほうれん草のペーストを加え軽く煮込みます。



**7** 生クリームを入れ、パニールをお好みで入れます。



**8** 出来上がり！





spice  
recipe

# **065**

## 【豆・野菜のカレー】

# ラッサム

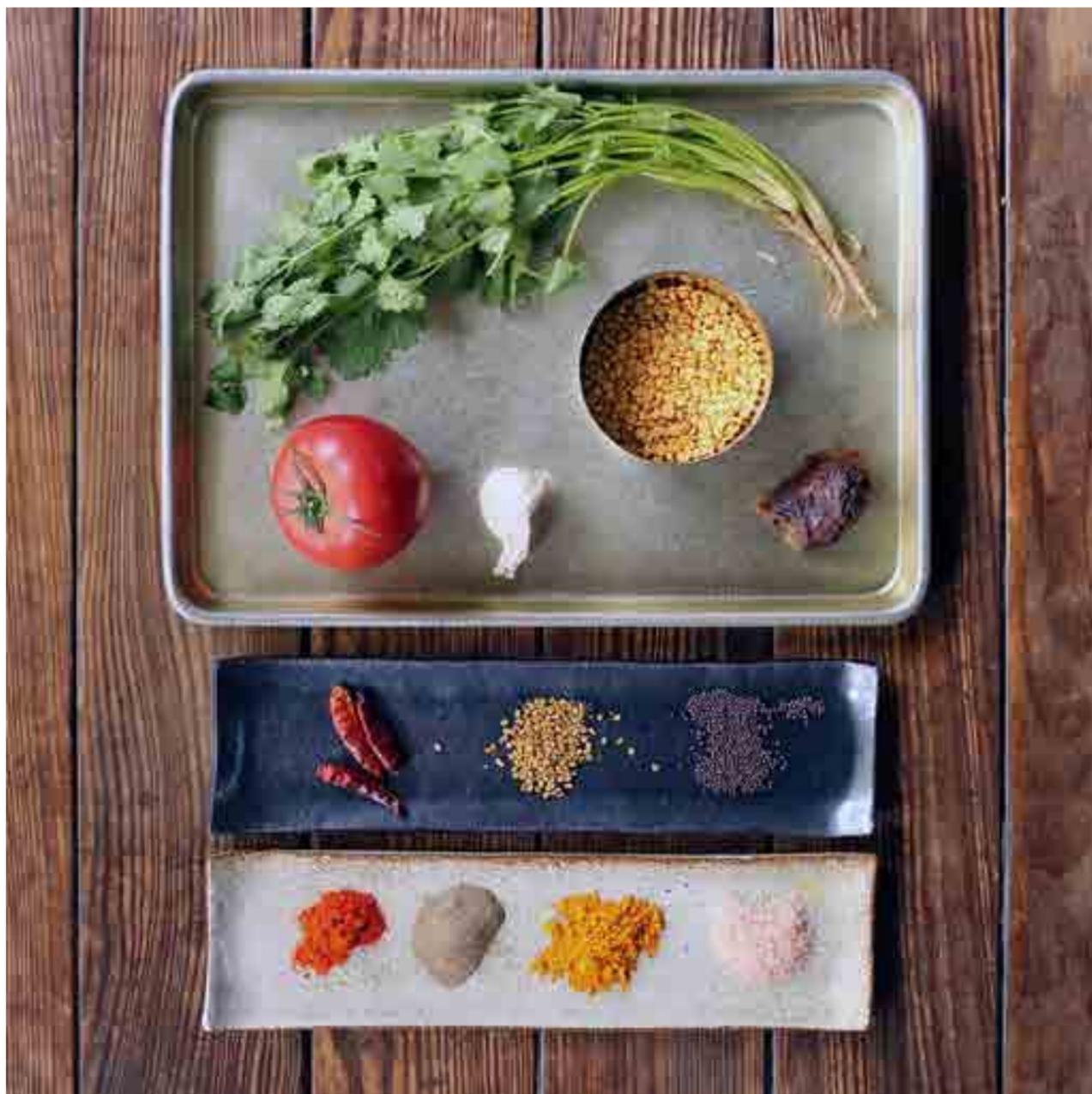
ブラックペッパーがピリリと効いたトマトスープ!南インド風味噌汁とと思ってください。サンバルよりもサラサラしています。ちなみにラッサムはサンスクリット語で「旨みを凝縮した」という意味。インドではさっぱりした味から食事の最後にそのまま飲んだり、ご飯にかけたりして食べる、ポピュラーなメニューです。

使用スパイス **9** 種類

カロリー(1人分) **120** Kcal

所要時間 **75** 分

# 材料



トゥールダール(キマメ) .....50g  
 水..... 1000ml  
 タマリンド .....10g  
 ぬるま湯..... 200ml  
 にんにく ..... 1 かけ  
 サラダ油 .....大さじ 3  
 トマト(さいの目) .....1 個  
 パクチー..... 適量  
 水..... 500ml

【スパイス A】  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1  
 レッドペッパー (ホール)..... 2 本  
 フェネグリーク(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  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ 1/2  
 ブラックペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ 1/2  
 塩..... 適量

## 手順



**1** ※タマリンドはぬるま湯で溶いておきます。トゥールダールを軽く洗い、鍋の水で約1時間煮込み、とろとろになったらトマトを加えます。途中水が足りなくなったら足します。



**2** トマトの水分が飛んだらスパイス B と塩を加えます。



**3** よく合わさったら水 500ml とタマリンドをといいた水を加え、煮込みます。



**4** 小さなフライパンに油、スパイス A、にんにく(みじん切り)を加えよく炒めます。



**5** レッドペッパー、にんにくが香ばしい色になったら、油ごとの鍋に加えます。



**6** パクチーを加え、ひと煮立ちさせます。



**7** 出来上がり！



spice  
recipe  
# 198

【豆・野菜のカレー】

## 3種の豆のカレー

お肉を使わずに作れる、深みのある豆カレーです。メインのカレーとしても十分な食べ応えがあります。他のカレーと2種盛りなどでも、喜ばれますね。ヒングとミントがポイントです。是非お試しください！

使用スパイス 7 種類

カロリー(1人分) 213 Kcal

所要時間 40 分

## 材料



ダール 3 (ブレンド豆) ..... 200g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 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  
 タマリンド水  
 タマリンド 20g を 100ml のぬるま湯に  
 浸けておく)  
 ミント(ざく切り) ..... 1/4 カップ  
 カレーリーフ ..... 10 枚程度  
 黒糖(粗糖や砂糖でも可) ..... 小さじ 2  
 水 ..... 300ml  
 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  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1  
 フェネグリーク(ホール) ..... 小さじ 1  
 ヒング ..... 小さじ 1/8  
**【スパイス B】**  
 カレーパウダー ..... 大さじ 2  
 カスーリメティ ..... 大さじ 2  
 スペシャルガラムマサラ ..... 小さじ 1



## 手順



**1** ダール 3 を軽く洗い、水（分量外）に浸けておく。



**2** 30 分浸けておいたダール 3 を鍋に入れ、かぶる程度の水（分量外）でとろとろになるまで煮込む。



**3** 煮込んでいる間に鍋に油、スパイス A を加え、香りが立ってきたら玉ねぎを炒める。



**4** 玉ねぎが飴色になったらんにく、生姜を加える。



**5** 香りが立ってきたらスパイス B、カスーリメティ、塩を加えて炒める。



**6** トマト、別の鍋で煮込んでいたダール 3 を加え、水、タマリンド水を加えて約 10 分煮込む(グツグツしてきたら弱火)。



**7** ミント、黒糖、カレーリーフを加えて軽く煮込む。



**8** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **051**

【豆・野菜のカレー】

# 夏野菜とムングダールのカレー

インドの定番家庭レシピです。ムングダールだけでなく、チャナダール（ひよこまめ）が入ってしっかりした食感が楽しめます。普通の豆とは違い「ダール」とは割った状態。吸水時間が短く簡単に調理する事が出来ます。是非簡単に作れるので試してみてくださいね。

使用スパイス **10** 種類

カロリー（1人分） **224** Kcal

所要時間 **45** 分

## 材料



ダール 3 (ブレンド豆) ..... 200g  
 水 ..... 1,000ml  
 玉ねぎ ..... 1/2 個  
 トマト ..... 1/2 個  
 にんにく(みじん切り) ..... 小さじ 1  
 生姜(みじん切り) ..... 小さじ 1  
 夏野菜  
 (お好みの大きさに切って) 2,3 カップ  
 生姜(せん切り) ..... 大さじ 1  
 青唐辛子(小口切り) ..... 2,3 本  
 パクチー ..... カップ 1  
 サラダ油 ..... 大さじ 3

**【スパイス A】**  
 ムングダール(緑豆) ..... 100g  
 チャナダール(ひよこ豆) ..... 50g  
 マスール ..... 50g  
**【スパイス B】**  
 レッドペッパー (ホール) ..... 3 本  
 クミン(ホール) ..... 小さじ 1/2  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1/2  
**【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  
 クミン(パウダー) ..... 小さじ 1/2  
 塩 ..... 適量



## 手順



**1** ダールを水で洗い、20分～30分ほどつけておきます。



**2** ダールを分量の水とターメリック、青唐辛子で約45分煮ます。



**3** とろとろになってきたら残りのスパイスC、トマト、千切りの生姜と塩を加えます。



**4** 厚手の鍋に油を熱し、スパイスBのマスタードシードを加えてふたをします。



**5** パチパチする音が収まったら、残りのスパイス B を加え炒めます。



**6** 玉ねぎ、にんにく、生姜、夏野菜を加えて、強火の中火でほんのり色がつくまで炒める。



**7** ムングダールに加えなじませる。軽く煮込んで完了です。



**8** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **260**

【豆・野菜のカレー】

# 基本の夏野菜カレー

夏野菜がたっぷり食べれるカレーです。仕上げのヨーグルトを入れてあっさりとした味わいが夏にぴったり。ヨーグルトをココナッツミルクや生クリームに変えて違う味わいを作っても美味しいです。

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **224** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



鳥もも肉(一口大) ..... 300g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1 個  
 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) ..... 1 個  
 ナス(乱切り) ..... 2 本  
 ピーマン(乱切り) ..... 3 個  
 水 ..... 300ml  
 ヨーグルト(よくといておく)  
 ..... 150ml  
 塩 .....

**【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) ..... 大さじ 1  
 レッドペッパー (パウダー)  
 .... 少々〜小さじ 1 (好みの辛さに調整)



## 手順



**1** 温めた鍋かフライパンに油を入れ、スパイス A を熱する。



**2** シュワシュワとしてきたら玉ねぎを加え、うっすらと飴色になってきたらおろしにんにく・生姜を加え炒める。



**3** にんにく・生姜の香りが馴染んできたらスパイス B と塩を加え炒め、鶏肉を加える。



**4** 鶏肉の表面に火が入ってきたら、ナスを加え一緒に炒める。



**5** トマトを加えざっくりと炒めたらピーマンも加え水で少しずつ伸ばしていく。



**6** グツグツとしてきたら弱火にかえ、ヨーグルトを加え軽く煮込む。



**7** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **092**

【 豆・野菜のカレー 】

# 玉子とスパイスのエッグカレー

玉子が入っているだけで人気が出てしまうカレー。カレーが好きなのか玉子が好きなのかわからないがとにかく玉子のスパイスカレーは美味しいです。ヒングを少し効かせてスパイスの香りを玉子の切れ目に入り込ませられたら、何個でも玉子を食べてしまいます。

使用スパイス **11** 種類

カロリー(1人分) **423** Kcal

所要時間 **30** 分

# 材料



玉子.....4つ  
 たまねぎ.....1個  
 トマト.....1個  
 にんにく(みじん切り).....1片  
 生姜(千切り).....3センチ角  
 ココナッツミルク.....200ml  
 青唐辛子.....1本  
 塩(ピンクソルト).....小さじ1  
 ココナッツオイル.....大さじ3

**【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  
 レッドペッパー(ホール).....4本  
**【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  
 パプリカ(パウダー).....小さじ1  
 レッドペッパー(パウダー)  
 .....小さじ1  
 ブラックペッパー(アラビキ)  
 .....小さじ1/2  
 ヒング.....耳かき1

## 手順



**1** ゆで卵をつくる。切れ込みを入れておく。



**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 を加え香りが出てきたら玉ねぎ、青唐辛子を加えて炒める。



**3** にんにく、生姜を加え、少量の水（分量外）で少し伸ばす。その後スパイス B のヒングを加えて少し炒める。



**4** スパイス B、塩を加え炒める。



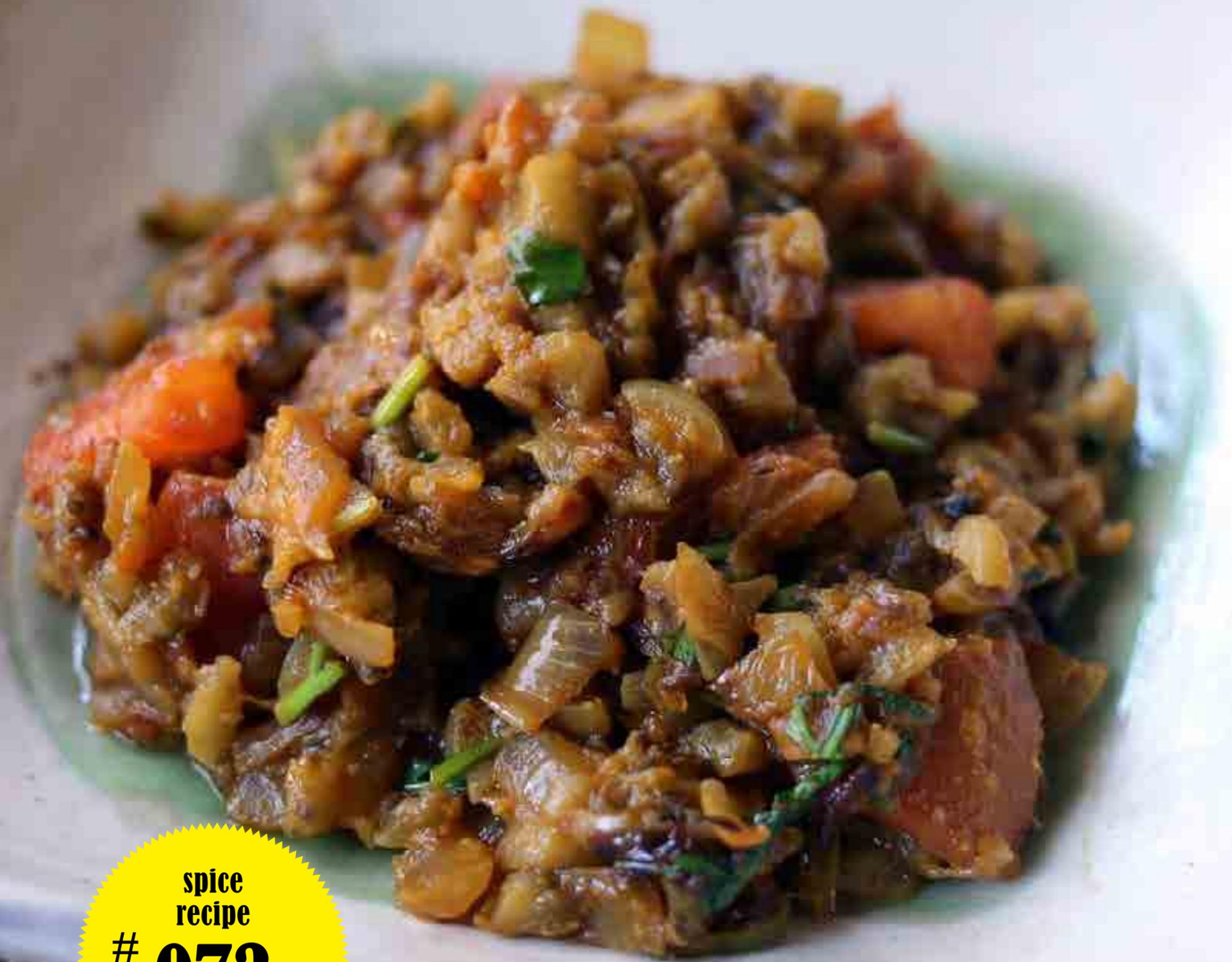
**5** トマトを入れて少し煮込んだらココナッツミルクを加える。



**6** ゆで卵を加えて煮る。



**7** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **073**

【 豆・野菜のカレー 】

## ベイガンバルタ

焼きナスの香ばしさと青唐辛子のさわやかな辛さが癖になります。ナスは下準備としてオーブンで焼いておきます。バターチキンカレーや、タンドリーチキンが発祥のパンジャブ地方のカレー。お肉が苦手な方にもおすすめです。

使用スパイス **7** 種類

カロリー (1人分) **48** Kcal

所要時間 **20** 分

# 材料



茄子..... 2～3本  
 青唐辛子(小口切り) ..... 3～4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(みじん切り) .....大さじ1  
 生姜(みじん切り) .....小さじ1  
 パクチー..... 1/2カップ  
 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 1/4  
 クミン(パウダー) ..... 小さじ 1/2  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ1  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ 1/4  
 塩..... 小さじ 1/2

## 手順



**1** ナスに油(分量外)をぬり、直火もしくはオーブンで約 20 分焼きます。



**2** 温めたフライパンに油を入れ、スパイス A を加えます。



**3** 香りがたってきたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒め、その後にんにく、生姜を加えます。



**4** 青唐辛子、トマトを加え弱火で全体がとろりとするまで炒めます。



**5** スパイス B と塩を加えます。



**6** なすの皮をむき、一口サイズに切って加えます。



**7** 鍋になす加え、良く混ぜて少々炒めます。(お好みでコリアンダーリーフを加える)



**8** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **140**

【 豆・野菜のカレー 】

## 春野菜のサンバル

沢山の野菜や豆と一緒に食べられる南インドの定番料理「サンバル」をアレンジしたレシピです。その時に手に入る野菜でカスタマイズできるので、あなたならではのサンバルにもぜひ挑戦してください。

使用スパイス **10** 種類

カロリー（1人分） **228** Kcal

所要時間 **60** 分

# 材料



トゥールダール(洗って30分ほど水につけておく)  
 .....200g  
 トマト(さいの目切り) .....1個  
 タマリンド(ぬるま湯につけてタマリンド水を作っておく)  
 .....15g  
 砂糖.....小さじ1  
 春野菜(菜の花、カブ、アスパラガスなど)  
 .....300g  
 水.....1,000ml  
 塩.....小さじ1.5  
**【テンパリング用】**  
 油.....大さじ3  
 にんにく(みじん切り) .....2片

**【スパイス A】**  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ1  
 カレーリーフ ..... 15枚  
 レッドペッパー (ホール)..... 2本  
**【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1/2  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ2  
 クミン(パウダー) ..... 小さじ1  
 ブラックペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ1/2

## 手順



**1** トールダールを水で洗い、約 30 分ほど水につけておく。



**2** 鍋に水と水につけておいたトールダールを加え、約 30 分～1 時間(豆が柔らかくなるまで)煮込んでいく。



**3** トマト、タマリンド水を加え軽く煮込む。



**4** 春野菜を加えて野菜に火が通るまで煮込む。



**5** スパイス B と塩を加える。必要であれば加水する。



**6** 別のフライパンに油を入れスパイス A、にんにくをテンパリングする。



**7** 油ごと鍋に加える。



**8** 出来上がり!