



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

ビリヤニ・ライス

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
156

【 ビリヤニ・ライス 】

エビのビリヤニ

エビの出汁が効いたナイスなビリヤニ。ビリヤニが有名な南インドのハイデラバードでは、出来上がりがマダラ模様になっているのが美しいと言われます。サフランミルクをかける時、出来上がりを混ぜる時など意識して作ってみるとおもしろいかと思います。蓋を閉めたら開けられない。ドキドキとワクワクを楽しめるビリヤニワールドへようこそ。食べる時にレモンを少しかけると美味しいです。

使用スパイス **14** 種類

カロリー(1人分) **474** Kcal

所要時間 **45** 分

材料



【マリネ用】

海老(洗って、背腸をとっておく)
300g
 ヨーグルト ½ カップ
 おろしにんにく、生姜..... 各大さじ 1
 レモン汁 大さじ 1

【ソース】

玉ねぎ(みじん切り) 1/2
 トマト(賽の目切り) 1 個
 ココナッツファイン 大さじ 2
 水 適量

【米】

バスマティーライス 1 袋
 ギー 大さじ 1
 塩 小さじ 3
 水 たっぷり

【トッピング】

玉ねぎ(スライスして揚げておく) ... 1 個
 パクチー (ざく切り) 1 カップ
 ミント(ざく切り) 1 カップ

【サフランミルク】

ミルク(温めておく) 大さじ 3

【スパイス A】

カルダモン(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 1/2 本
 クローブ(ホール) 小さじ 1
 ローリエ 1 枚
 サフラン 1 つまみ

【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
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 2
 スペシャルガラムマサラ 小さじ 1
 パプリカ(パウダー) 小さじ 1/2



手順



1 エビ以外のマリネ用の材料、スパイス B を全てよく混ぜる。



2 下処理したエビをつけておく。



3 たっぷりの水に米とサフラン以外のスパイス A、塩を入れて茹でる。米が 7 分くらいできたらザルにあげておく。



4 スライスした玉ねぎを油(分量外)で揚げてフライドオニオンを作っておく。



5 厚手の鍋に油を加え、玉ねぎを飴色になるまで炒める。



6 ココナッツファイン、トマトを加え炒め合わせる。



7 マリネしたエビをマリネ液ごと加え、軽く火を通して水を加えて煮込む。



8 茹でた米、フライドオニオン、パクチー、ミントのせ、サフランミルクをかけたなら蓋をして密閉、4,5分強火にかけ、15分弱火にかける。



9 蓋を取り優しくかき混ぜる。



10 出来上がり!





spice
recipe
288

【 ビリヤニ・ライス 】

レモンライス

南インドのマドゥライという町でレモンライス屋さんというのがあった。メニューはレモンライスだけである。数席しかない窓もドアもない店の席に着くと少し汚れた白いお皿にレモンライスとカード（ヨーグルト）がよそられて、それを食べる。毎日この店に来たいと思った。レモンライスはそんな料理なのだと思う。

使用スパイス **2** 種類

カロリー（1人分） **318** Kcal

所要時間 **40** 分

材料



バスマティーライス 2 合
 レモン汁 1/2 個分
 生姜(千切り) 大さじ 1
 ピーナッツ 大さじ 2
 カレーリーフ 1 枝分
 青唐辛子(ななめ切り) 1 本
 塩 小さじ 1
 油 大さじ 2

【スパイス A】
 マスタード(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



手順



1 バスマティライスを軽く洗い、水に30分ほどつけておく。たっぷりの水に塩少々（分量外）を加え茹でておく。



2 温めたフライパンに油をひき、スパイスA、青唐辛子、生姜、ピーナッツを炒めて香ばしい香りが立ってきたらスパイスBを加え油になじませる。



3 茹でたお米、塩を加え一緒に炒める。仕上げにレモン汁をかけてざっとあえる。



4 出来上がり！



spice
recipe
342

【 ビリヤニ・ライス 】

メカジキのフィッシュビリヤニ

魚を使ったビリヤニも南インドを中心によく食されます。なので今回はカレーリーフやココナッツファインを使って南インド風のテイストに仕上げています。魚をマリネした時の下味、グレイビーを作った時の味、お米を茹でる時の塩分加減をしっかりとすることでそれぞれを重ねて炊き上げた時に美味しいビリヤニができます。白身の魚であれば、メカジキの代わりにブリヤタラ、サワラなどを使っても美味しく作れると思います。

使用スパイス **26** 種類

カロリー(1人分) **420** Kcal

所要時間 **60** 分

材料



バスマティーライス……………2 合
 メカジキ(一口大)……………4 切れ
 おろしにんにく・生姜(マリネ用)
 ………………各大さじ 1
 塩(マリネ用)……………小さじ 1
 レモン汁……………大さじ 1
 玉ねぎ(スライス)……………1 個
 おろしにんにく・生姜(グレイビー用)
 ………………各大さじ 1
 ヨーグルト……………1 カップ
 トマト(ざく切り)……………1 個
 塩(グレイビー用)……………小さじ 1
 油(グレイビー用)……………大さじ 3
 塩(米茹でる用)……………28g
 水(米茹でる用)……………2 リットル
 油(米茹でる用)……………大さじ 1
 青唐辛子(小口切り)……………1 本
 ミント(ざく切り)……………1 束
 パクチー(ざく切り)……………1 束
 牛乳……………100ml

【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)…………… 大さじ 1
 クミン(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
 スペシャルガラムマサラ…………… 小さじ 1
 ブラックペッパー(パウダー)… 小さじ 1
【スパイス B】
 マスタード(ホール)…………… 小さじ 1/2
 フェネル(ホール)…………… 小さじ 1
 ヒング…………… 小さじ 1/8
 カルダモン(ホール)…………… 3 粒
 クローブ(ホール)…………… 3 粒
 カシア(ホール)…………… 1 本
 ローリエ…………… 1 枚
 サフラン…………… 4, 5 本程度
【スパイス C】
 ターメリック(パウダー)…………… 小さじ 1/4
 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
 コリアンダー(パウダー)…………… 大さじ 1
 カレーリーフ…………… 15 枚程度
 ココナッツファイン…………… 大さじ 2

手順



1 バスマティライスを軽く洗い約 30 分ほどつけておく。食べやすい大きさに切ったメカジキをスパイス A、にんにく、生姜、レモン汁、塩でマリネし約 30 分ほどおく。

2 温めた牛乳にスパイス B のサフランを加えサフランミルクを作っておく。

3 水に塩 (28g)、スパイス B のカルダモン、クローブ、ローリエ、カシア、油を加え沸騰させたらバスマティライスを加え、3、4 分軽く芯が残るくらいまで茹でたらざるに上げる。

4 鍋に油を入れマリネしていた魚を両面焼き、取り出しておく。

5 同じ鍋に油 (分量外) を少し足しスパイス B のマスタード、フェンネル、ヒングを熱し、パチパチとしてきたら玉ねぎを加え餡色になるまで炒める。



6 おろしにんにく、生姜を加え香りが出てきたらスパイス C、塩、青唐辛子を加え炒める。



7 ヨーグルトを加え炒め合わせ、油が浮いてきたらトマトを加えねっとりとするまで炒める。



8 1. で茹でたバスマティライス、焼いておいた魚、ミント、パクチーをのせ、サフランミルクをかけたなら密封できる蓋をして強火で5分、極弱火で10分間火にかけて10分間蒸らす。



9 蓋を開け、魚を取り出し、全体を大きく、優しくかき混ぜたら魚を盛りつけて完成。



10 出来上がり!





spice
recipe
308

【 ビリヤニ・ライス 】

簡単で本格的なビリヤニ

ビリヤニをできるだけ少ないスパイスそして簡単に作れるレシピを作りたいと思い
考えてみたレシピです。簡単に美味しく本格的なビリヤニができます。

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **382** Kcal

所要時間 **50** 分

材料



バスマティライス……………2 合
 水(お米茹でる用)…………… 2 リットル
 塩……………28g
 油……………大さじ 1
 鶏肉(一口大)……………300g
 ヨーグルト…………… 150g
 おろしにんにく・生姜……………各大さじ 1
 レモン汁……………大さじ 1
 パクチー(ざく切り)……………1 束
 ミント(ざく切り)…………… 1/2 カップ
 塩……………小さじ 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
 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



手順



1 バスマティライスを軽く洗い水(分量外)に浸水させておく。



2 ヨーグルトにおろしにんにく・生姜、スパイスB、塩小さじ1を加え鶏肉をマリネしておく。



3 鍋に水2リットル、塩28g、油、スパイスAを加え茹でておき、浸水させておいたバスマティライスを加え、食べられるくらいまでお米を茹でる。



4 別の鍋にマリネした鶏肉をマリネ液ごと加え隙間がないように敷き詰めておく。



5 茹でたバスマティライスを手ザルなどであけ、敷き詰めた鶏肉の上に被せていく。



6 パクチー、ミントをのせ蓋をして強火で5分、極弱火で25分、火を消して10分蒸らす。



7 出来上がり!



spice
recipe
272

【ビリヤニ・ライス】

チキンときのこのこのビリヤニ

インドの炊き込みご飯「ビリヤニ」鶏肉ときのこの旨味をご飯と一緒に食べられる、秋に食べたいビリヤニです。

使用スパイス **18** 種類

カロリー(1人分) **470** Kcal

所要時間 **50** 分

材料



バスマティライス……………2 合
 鳥もも肉(一口大)……………300g
 きのこと類(しめじ・エリンギ・舞茸など)
 …………… 2 カップ程度
 ヨーグルト…………… 150g
 おろしにんにく・生姜…………… 各大さじ 1
 トマト(さいの目切り)…………… 1 個
 塩(米用)…………… 56g
 水(米用)…………… 4 リットル
 ギー (米用)…………… 大さじ 1
 塩…………… 小さじ 1.5
 ギー…………… 大さじ 3
 牛乳…………… 大さじ 2
 玉ねぎ(スライス)…………… 1/2 個
 ミント(ざく切り)…………… 1 束
 パクチー (ざく切り)…………… 1 束
 レモン汁…………… 大さじ 1
 レモン(くし切り)…………… 1/2 個
 サフラン…………… 1 つまみ

【スパイス A】
 ローリエ…………… 1 枚
 カルダモン(ホール)…………… 3 粒
 ブラックペッパー (ホール)…………… 小さじ 1
 クローブ(ホール)…………… 3 粒
【スパイス B】
 ブラウンカルダモン…………… 2 粒
 メース…………… 小さじ 1
 ローリエ…………… 1 枚
 フェネル(ホール)…………… 小さじ 1
 カルダモン(ホール)…………… 3 粒
 カシア (ホール)…………… 3 センチ
【スパイス C】
 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
 クミン(パウダー)…………… 小さじ 1
 カシミリチリ(パウダー)…………… 小さじ 2
 スペシャルガラムマサラ…………… 小さじ 2
 レッドペッパー (パウダー)…………… 小さじ 1

手順



1 バスマティライスを軽く洗い水(分量外)に約30分ほど浸水しておく。



2 ヨーグルトにおろしにんにく、生姜、スパイスC、塩を加え鶏肉をマイネしておく。



3 鍋に水(4リットル)を入れ、スパイスA、ギー(米用)、塩(米用)を加え沸騰させる。その後、米を入れ少し芯が残るくらいまで茹でて、ザルにあげる。



4 牛乳を温めてサフランを加えサフランミルクを作っておく。



5 スライスした玉ねぎを素揚げしておく(油分量外)



6 深めの鍋にギーを加えスパイス B を炒める。



7 マリネしておいた鶏肉をマリネ液ごと加え、鶏肉の表面に火が入ったらきのこ類とトマトを加え煮込む。



8 茹でたての米、素揚げした玉ねぎ、ミント、パクチー、サフランミルクを加えしっかりと蓋をする。5分ほど強にした後15分ほど極弱火で火にかける。



9 鍋の蓋を開け、ゆっくりとかき混ぜる。



10 出来上がり！



spice
recipe
179

【 ビリヤニ・ライス 】

チキンオーバーライス

ニューヨークで流行っていると聞くとそわそわしてしまうのは私だけではないでしょう。今やキッチナーのスター的存在、ストリートフードの革命児とは彼のことでしょう。チキンオーバーライス。ライスがいくらあっても足りない、美味しくて簡単なレシピを作ってみました。

使用スパイス 2 種類

カロリー (1人分) 379 Kcal

所要時間 30 分

材料



鳥もも肉(一口大) 500g
 ヨーグルト 大さじ 5
 おろしにんにく、生姜 各大さじ 1
 レモン汁 大さじ 1
 塩 小さじ 1.5
 油 大さじ 2
 マヨネーズ 大さじ 3
 ケチャップ 大さじ 1

【スパイス A】
 スペシャルガラムマサラ 大さじ 1
 カレーパウダー 大さじ 1



手順



1 鶏肉、ヨーグルト、にんにく、ショウガ、レモン汁、スパイス A のスペシャルガラムマサラ、塩を混ぜ、30 分ほどつけておく。



2 フライパンに油をひき、つけておいた鶏肉を焼く。



3 カレーパウダー、マヨネーズ、ケチャップを混ぜ、ソースを作る。



4 出来上がり!



spice
recipe
070

【 ビリヤニ・ライス 】

秋刀魚のビリヤニ

今回の調理方法の特徴として、秋刀魚を先に焼くことでうま味を出しています。「パンチフォロン」とよばれる東インドで使われるホールスパイスの組み合わせを使うことで、マスタードが効いたベンガル料理のような味付けにしています。ほのかなバターが秋刀魚をさらに美味しくしている、秋に是非おススメのレシピです。

使用スパイス **20** 種類

カロリー(1人分) **637** Kcal

所要時間 **60** 分

材料



- 秋刀魚.....3尾
- バスマティライス.....2合
- ココナッツミルク.....200ml
- 青唐辛子(ざく切り).....3～4本
- にんにく(おろし).....大さじ1
- 生姜(おろし).....大さじ1
- トマト缶.....150ml
- 玉ねぎ.....1/2個
- バター.....10g
- スペアミント.....カップ1
- コリアンダーリーフ.....カップ1
- レモン汁.....大さじ1
- 油.....大さじ3
- 水.....1.5L
- 【マリネ用】**
- ターメリック(パウダー).....小さじ1/2
- レモン汁.....大さじ2

- 【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
- レッドペッパー (パウダー) ... 小さじ1/2
- パプリカ(パウダー).....小さじ1
- ガラムマサラ.....小さじ1
- 【スパイス B】**
- シナモンスティック.....1本
- カルダモン(ホール).....3粒
- ブラックペッパー (ホール).....5粒
- ローリエ.....1枚
- クミン(ホール).....小さじ1
- サフラン.....1つまみ
- 【スパイス C】**
- コリアンダー (ホール).....小さじ1/2
- フェネル(ホール).....小さじ1/2
- カロンジ.....小さじ1/2
- フェネグリーク(ホール).....小さじ1/2
- マスタード(ホール).....小さじ1/2

手順



1 ※米はざっと洗い水(分量外)に1時間ほどつけておきます。秋刀魚は大きめの一口大に切り、マリネ用のターメリック、レモン汁で30分ほどマリネしておきます。



2 玉ねぎを素揚げしておきます。



3 鍋に水、サフラン以外のスパイスB、バター、塩、お米を入れ強火で約5分煮込み、その後蓋をして約7、8分煮込みます。ときどきかき混ぜてください。米が少し固いぐらいでざるにあけます。



4 鍋をあたため油をいれ、秋刀魚を焼いていきます。



5 魚を取り出し、その油にスパイスCを加えテンパリングします。そのあとにトマトを加えます。



6 にんにくと生姜、青唐辛子、ミントとコリアンダーリーフ（半量）、レモン汁、ココナッツミルクと、素揚げした玉ねぎ（半量）を加えて、軽く煮込みます。



7 煮込んだソースにお米、焼いた秋刀魚、残りの素揚げしたためねぎとミントとコリアンダーリーフ、ミルクで溶いたサフランを入れていきます。



8 最後にスパイス A を加えます。



9 鍋を出来るだけ密閉し、約 4、5 分強火にかかけます。その後弱火にして約 15、20 分にかかけます。火をとめ、蓋をあけゆっくりとかき混ぜます。



10 出来上がり！





spice
recipe
155

【 ビリヤニ・ライス 】

ベジタブルプラオ

インドでは沢山のお米の料理がありますが、そのなかでも人気のプラオ。いわゆるピラフです。（炒めないなのでチャーハンではないですね。）今回は野菜がたっぷり食べれるベジタブルプラオです。ホールスパイスとギーの香りをお米と野菜にまとうせ、香り豊かなお米料理をお楽しみください。牛乳を使いたくない方は、牛乳のかわりに同量の水でお試してください！

使用スパイス **7** 種類

カロリー（1人分） **378** Kcal

所要時間 **40** 分

材料



バスマティライス……………3 合
 人参(4 センチ角) ……………1 本
 玉ねぎ(粗みじん) ……………1/2 個
 ジャガイモ(2 センチ角) ……………1 個
 カリフラワー……………1/4 房
 インゲン(4 センチ幅にカット)
 ……………100g
 にんにく、生姜(すりおろし)
 ……………各小さじ 1
 水……………900ml
 牛乳……………150ml
 塩……………小さじ 1
 ギー……………大さじ 3

【スパイス A】
 カルダモン(ホール)……………5 粒
 クローブ(ホール)……………3 粒
 シナモンスティック……………1/2 本
 スターアニス……………1 個
 ローリエ……………1 枚
 メース……………大さじ 1
 フェネル(ホール)……………小さじ 1

手順



1 バスマティライスを水で軽く洗い、15分～20分水につけておく。



2 温めた鍋にギーを加え、溶けてきたらスパイスAを加える。(フェンネルは焦げやすいので、少し時間差で入れます)



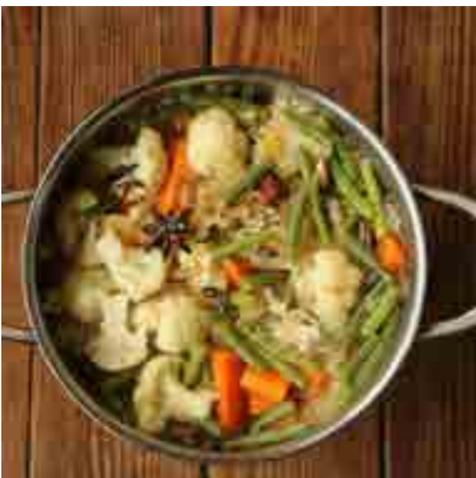
3 香りが立ってきたら玉ねぎ、にんにく、生姜を加え人参、ジャガイモ、インゲン、塩を加え炒める。



4 バスマティライスの水気をきって加え炒め合わせる。



5 水、牛乳を加え沸騰したら蓋をして弱火で12～15分炊く。



6 固さを確認してOKだったら火を止め10分ほど蒸らす。



7 出来上がり!



spice
recipe
024

【ビリヤニ・ライス】

ターメリックライス

今回は色どりがよりきれいになる、ターメリックライスのご紹介です。使うスパイスはターメリックだけ。非常に簡単なレシピです。日本米を炊くのと少し違ってどちらかというとパスタのように煮る、と言ったイメージの方が強いですね。

使用スパイス **4** 種類

カロリー(1人分) **406** Kcal

所要時間 **40** 分

材料



インディカ米……………3合
 塩……………小さじ1
 バターまたはサラダ油……………大さじ1

【スパイス A】
 ブラックペッパー（ホール）
 …………… 小さじ1
 ターメリック（パウダー）
 …………… 小さじ 1/2

手順



1 インディカ米を軽く洗って、30分水につけておきます。



2 大きめの鍋に水をいれ、お米とスパイス A、塩とバターを茹でるように火にかけます。吹きこぼれないように注意し、鍋にこびりつかないようにたまにかき混ぜます。



3 約 10 分たったら、ざるにあげます。そのままの状態でお米の表面の水分が徐々に飛ぶまで数分待ちます。



4 出来上がり！



spice
recipe
337

【 ビリヤニ・ライス 】

ココナッツライス

南インドのココナッツ風味が効いた定番の炒めご飯です。ココナッツの甘い香ばしさとスパイスの辛み、カシューナッツの香ばしさが美味しい一品です。そのままでももちろん美味しいですし、ポークカレーや、魚のソテーなどと合わせると相性抜群です。本場の味という意味ではバスマティライスなどの長粒種のお米で作るのが一番ですが、日本のお米で作りたい場合は、冷ましたご飯を使って作るとパラパラに仕上がります。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **365** Kcal

所要時間 **40** 分

材料



バスマティーライス 2 カップ
 青唐辛子(スリット) 1 本
 塩 小さじ 1/2
 油 大さじ 2
 カシューナッツ 大さじ 2

【スパイス A】
 マスタード(ホール) 小さじ 1/2
 チャナダール(ひよこ豆) 小さじ 1
 ウダドダール 小さじ 1
 カレーリーフ 15 枚程度
 レッドペッパー (ホール) 1 本
 ココナッツファイン 大さじ 2



手順



1 ※バスマティーライスを軽く洗いたっぷりの水に 30 分浸水しておく。2 リットルの水に小さじ 1 の塩、少量の油 (すべて分量外) を加え沸騰してきたら米を加え 4、5 分茹でてザルにあげる。



2 温めたフライパンに油を加えスパイス A、カシューナッツを炒める。(ココナッツファインは焦げやすいので注意。時間差で最後に加えた方が良い。)



3 ザルにあげた米を加え軽く炒めたら塩を加えざっと炒め合わせる。



4 出来上がり!

