



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

**アチャール・サブジ・副菜**

# 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

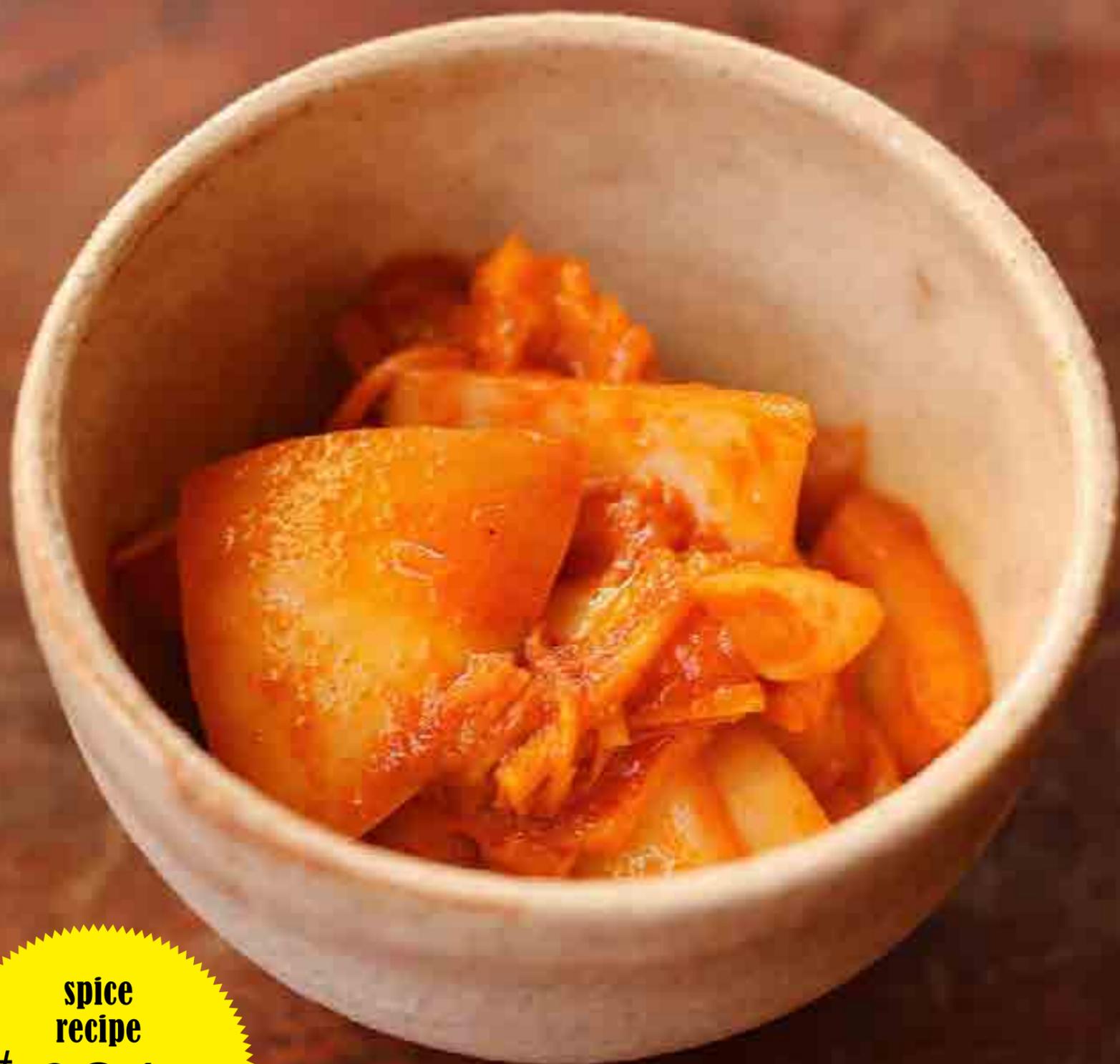
できているので塩は最後に味を整える程度に使うことが多いが、スパイスから作るカレーやインド料理は発酵調味料をあまり使わないので「味」を作る大事な部分を「塩」に頼ることが多い。スパイスは香りが大事で、それがほぼ全てといっても良いくらいである。

「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

#  
**031**

【アチャール・サブジ・副菜】

# 玉ねぎのアチャール

本場インドでも「アチャール」はよく食べられる副菜。

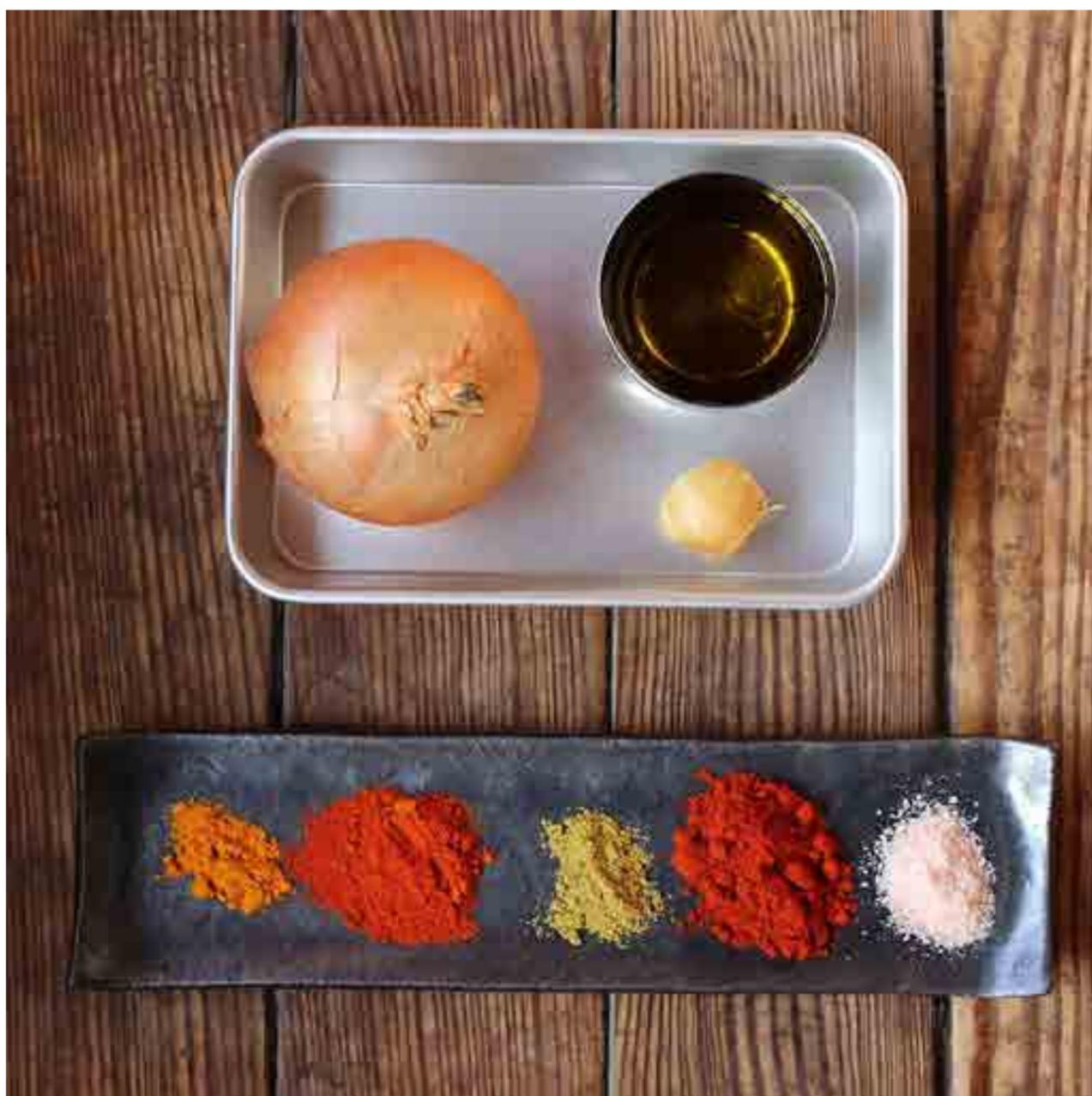
アチャールとは?ずばりインド式、スパイスを使ったピクルスです!インドやネパールでは定番かつ家庭的な料理です。カレーだけじゃなくてサラダも作ろうかな。。。そんな時にはこの「アチャール」を作りましょう。そのまま食べても、カレーと混ぜて食べれば少し味も変わるのでまたカレーがおいしくなりますよ。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **645** Kcal

所要時間 **10** 分

# 材料



玉ねぎ(1.5cm 幅のくし形切り)  
 ..... 1 個  
 生姜(千切り) ..... 50g  
 レモンまたはオレンジ ..... 1/4 個  
 サラダ油 ..... 250ml  
 塩 <br /> ※アチャールは保存食のため塩が多めです。適宜ご調整ください。  
 ..... 小さじ 1

【スパイス A】  
 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 2  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ 1  
 パプリカ(パウダー) ..... 大さじ 1

## 手順



**1** スパイスは一気に混ぜてOKですボウルにサラダ油、塩、スパイスAを入れてよく混ぜ合わせます。



**2** ボウルに玉ねぎ、しょうが、お好みでレモン等をスパイスの上に加えて、しっかりと混ぜあわせます。



**3** 30~40分寝かせて、味が落ち着いたら出来上がり。保存するか、その時食べるかで塩の分量を調整してください。もちろん保存する場合は塩が多めです。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **303**

【アチャール・サブジ・副菜】

# たまごのアチャール

あるときっと嬉しいたまごのアチャール。辛さ調整できますが、辛くて塩が効いているのがアチャールらしくて美味しいと思います。保存食、カレーの付け合わせ、おつまみに、色々と使えて便利なのでぜひ作り置きしてください。

使用スパイス **13** 種類

カロリー（1人分） **372** Kcal

所要時間 **35** 分

# 材料



玉子.....6 個  
 油..... 120ml  
 おろしにんにく・生姜..... 各大さじ 2  
 塩..... 小さじ 1  
 レモン汁..... 2 個分  
 お酢..... 大さじ 1

**【スパイス A】**  
 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 1/2  
 アジョワンシード..... 小さじ 1  
 クミン(ホール) ..... 小さじ 1/2  
 ヒング..... 小さじ 1/2

**【スパイス B】**  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 小さじ 2  
 カシミリチリ(パウダー)..... 小さじ 1  
 パプリカ(パウダー) ..... 小さじ 1/2  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ 1  
 ターメリック(パウダー)  
 ..... 小さじ 1/4

## 手順



**1** ※ゆで卵を作っておく油を熱しマスタードシードをパチパチするまで炒めたら火を消しアジョワン、フェネグリーク、クミン、ヒングの順に加える。



**2** にんにく・生姜を加えて熱したら、スパイスBと塩を加えなじませる（焦げないように注意）



**3** レモン汁、お酢を加えなじませたら、別の容器に移し冷ましてからたまごを漬け込み一晩寝かせる。



**4** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **030**

【アチャール・サブジ・副菜】

## 茄子のアチャール

「アチャール」とはインドで人気のピクルスのことを言います。レッドペッパーをたっぷり効かせた茄子のアチャールは、インドカレーに合う一品としてはもちろん、副菜やお酒のおつまみとして辛いのが好きな人におすすめの一品です。とても辛いので、苦手な方はレッドペッパーとマスタードシードの量を調整してください。また保存食なのでかなり塩分が強いのですが、すぐ食べる場合は塩を減らした方がお召し上がりやすいかもしれません。

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **215** Kcal

所要時間 **30** 分

# 材料



なす ..... 3本  
 青唐辛子 ..... 2本  
 にんにく(おろし) ..... 小さじ1  
 生姜(おろし) ..... 小さじ1  
 サラダ油(またはマスタードオイル)  
 ..... 大さじ4  
 塩 ..... 小さじ1  
 レモン果汁 ..... 大さじ2

**【スパイス A】**  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1/2  
 レッドペッパー (ホール) ..... 5本  
**【スパイス B】**  
 パプリカ(パウダー) ..... 小さじ 1  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ 1  
 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 2

## 手順



**1** 茄子を1cm程度の大きさに角切りにします。にんにくと生姜はすり下ろし、レモンは絞っておきましょう。



**2** フライパンに油を熱して、スパイスAを入れましょう。大きなスパイスから順番に入れると、均等に香りが出ます。



**3** 唐辛子は黒くなる前にパチパチと音がしてきたら火を止め、にんにく、しょうが、5mm幅に切った青唐辛子を加える。



**4** 鍋のある程度温度が下がったら、スパイスBと塩を加える。火を消したまま混ぜる。



**5** 茄子を加えたらよく混ぜます



**6** レモンはあらかじめ切っておき、そのまま握って加えましょう



**7** 再び火をつけて、茄子を加えて炒める。レモン果汁を加えてさらに炒める。水分が飛び油が浮いてきたら完成です。



**8** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **286**

【アチャール・サブジ・副菜】

## きゅうりのアチャール

ネパール料理のアチャールをベースに簡単にアレンジを加えて考えたレシピです。気軽に簡単に作れるのでカレーの付け合わせとしてはもちろん、おつまみなどとしてもご活用ください。

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **34** Kcal

所要時間 **15** 分

# 材料



きゅうり(乱切り) .....3本  
 紫玉ねぎ(大きめのさいの目切り)  
 ..... 1/2個  
 レモン汁 .....大さじ2  
 パクチー(ざく切り) ..... 1/2カップ  
 ミント(ざく切り) ..... 1/2カップ  
 青唐辛子(小口切り) .....1本  
 塩 .....小さじ1/2  
 油 .....大さじ3  
 胡麻 .....大さじ1

【スパイスA】  
 チャットマサラ 100g ..... 大さじ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1/2  
 ヒング ..... 小さじ1/4



## 手順



**1** ボウルなどにきゅうり、玉ねぎ、青唐辛子、チャートマサラ、塩、パクチー、ミント、胡麻を混ぜ合わせる。



**2** 温めたフライパンに油を加え、スパイス B を熱し、油ごと 1.に加える。



**3** 出来上がり!

spice  
recipe  
# 020

【アチャール・サブジ・副菜】

# キャベツのサブジ

サブジはインドではとてもポピュラーな料理です。作り方は簡単。野菜にスパイスをまぶして炒める、または蒸すだけ。いつもの野菜炒めにスパイスを加えれば、簡単にインド料理に変身します。サブジはインド料理において日本のカレーについてる、福神漬けのような存在です。これだけで食べても良いし、付け合わせにもなります。是非試してみてください

使用スパイス 3 種類

カロリー(1人分) 40 Kcal

所要時間 15 分

# 材料



キャベツ(千切り) ..... 1/2 個  
 レモン ..... 1/2 個  
 サラダ油 ..... 小さじ 1 ~ 2

【スパイス A】  
 ターメリック(パウダー)  
 ..... 小さじ 1/2  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1  
 塩 ..... 小さじ 1



## 手順



**1** 温めたフライパンでサラダ油を熱し、マスタードシードを加えます。



**2** マスタードシードがパチパチしてきたら、千切りにしたキャベツを加えます。



**3** ターメリック、塩を入れて、蓋をして3～4分蒸し焼きにします。



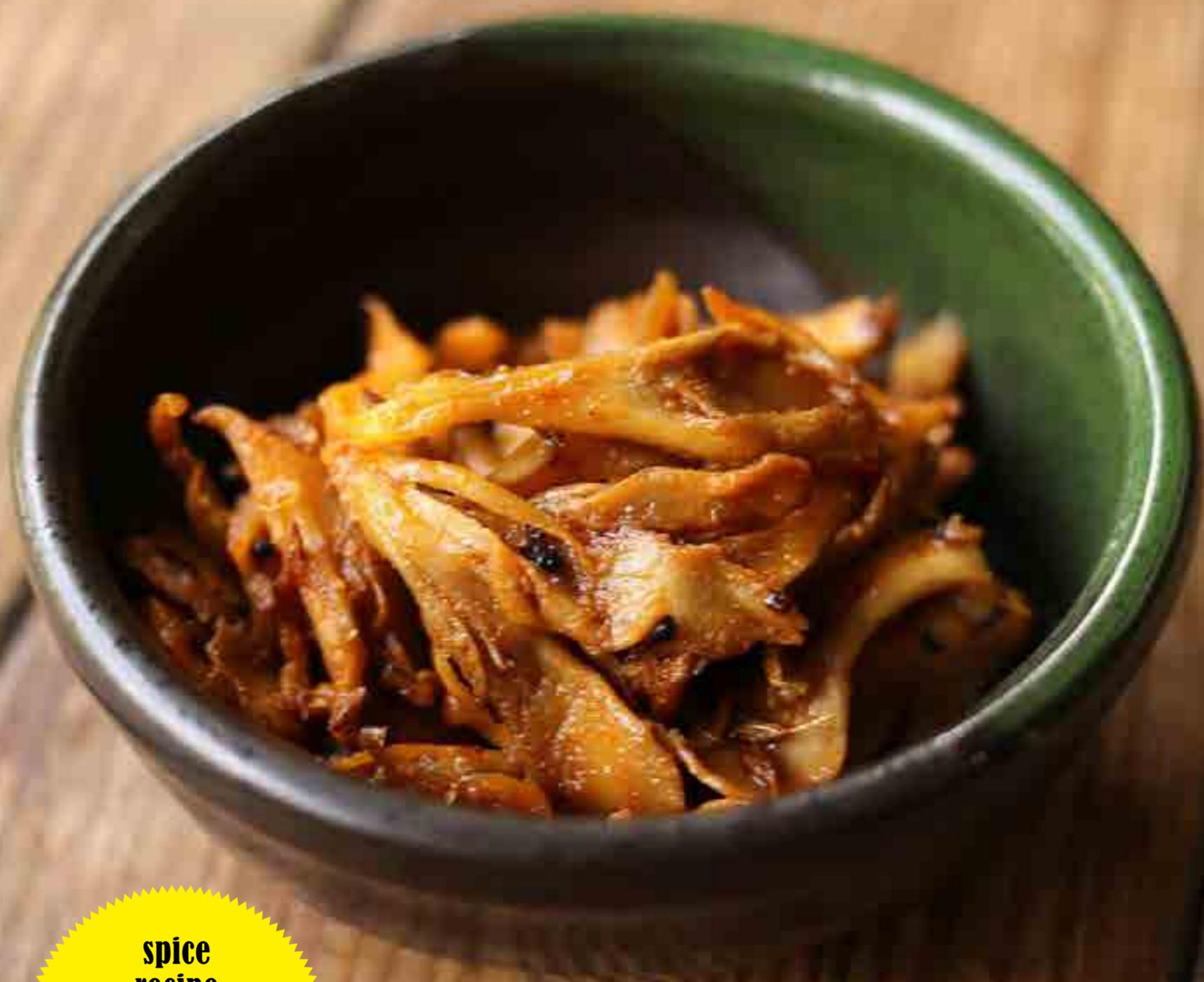
**4** キャベツがしんなりしてきたら全体を混ぜます。



**5** レモン1切れの果汁を絞って一混ぜし、味が足らなければ塩少々で味を整えます。



**6** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **060**

【アチャール・サブジ・副菜】

## まいたけのアチャール

茄子のアチャールとほとんど同じ作り方です。夏の終わりからキノコがおいしくなるのでぜひおすすめ。時間も約15分ぐらいで出来るのでカレーと一緒に作ってみてくださいね!レモン汁の酸味が効いてモリモリ食べれます!

使用スパイス **10** 種類

カロリー(1人分) **39** Kcal

所要時間 **15** 分

# 材料



まいたけ…………… 1 パック  
 油…………… 大さじ 1  
 レモン汁…………… 大さじ 1

【スパイス A】  
 マスタード(ホール) …………… 小さじ 1/2  
 フェネグリーク(ホール)  
 …………… 小さじ 1/2  
 クミン(ホール) …………… 小さじ 1/2

【スパイス B】  
 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 1/2  
 コリアンダー (パウダー)  
 …………… 小さじ 1/2  
 塩※アチャールは保存食のため塩が多め  
 です。適宜ご調整ください。  
 …………… 小さじ 1

## 手順



**1** フライパンに油を入れスパイス A のマスタードシードをパチパチ言うまで炒めます。



**2** パチパチと言う音が落ち着いたら火をとめ、残りのスパイス A をフェヌグreekシード、クミン(ホール)の順に加えます。



**3** 油の温度が下がったらスパイス B と塩を加えます。(こげないように気をつけましょう!)



**4** すこし混ざるようにしてあげてください。



**5** 火をつけまいたけを加えます。まいたけはキ  
ュッキュツと言うまで炒めます。



**6** レモン汁を加え、まいたけにテカリがでたら  
完成です。



**7** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **186**

【アチャール・サブジ・副菜】

## ジャガイモのアチャール

黒胡麻の風味が特徴的な、ジャガイモのアチャール（インド風の漬物、保存食）のレシピです。ジャガイモも玉ねぎもインドでは非常によく使われます。ちなみにインドで玉ねぎといえば小さめの紫玉ねぎが主流です。もしも手に入れば、紫玉ねぎで作っていただくのをオススメします。玉ねぎ特有の辛味成分が少ないので、すっきりとした仕上がりになります。

使用スパイス **7** 種類

カロリー（1人分） **98** Kcal

所要時間 **45** 分

## 材料



ジャガイモ(拍子切り) .....3 個  
 紫玉ねぎ(スライス) ..... 1/2 個  
 青唐辛子(小口切り) .....1 本  
 おろしにんにく、生姜.....各小さじ 1  
 レモン汁 .....大さじ 2  
 塩.....小さじ 1  
 油.....大さじ 2

【スパイス A】  
 ごま ..... 大さじ 2  
 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)  
 ..... 大さじ 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 1/4

## 手順



**1** ※拍子切りにしたジャガイモを茹でておく(少し固め)。ごまをすり鉢で粗めのペーストにし、にんにく、生姜、スパイス B、塩、レモン汁を加えてペーストを作っておく。



**2** 茹でておいたジャガイモ、水にさらしておいた玉ねぎ、青唐辛子、すり鉢で作ったペーストを混ぜ合わせる。



**3** フライパンを用意し油を入れマスタードシードを加える。パチパチしてきたら油ごとジャガイモにかけてまざり合わせる。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **090**

【アチャール・サブジ・副菜】

## レモンアチャール

インドの人の家庭のテーブルには必ずと言ってよいほどのっているであろうアチャール。アチャールの中でも人気が高いのがレモンやライムのアチャールです。青いレモンやライムをつけ込んで一年中楽しめるように保存食として仕込む家も多いです。ヨーグルトと一緒に食べたり、ご飯やカレーに混ぜたり。または調味料としても使えるアチャールです。

使用スパイス **7** 種類

カロリー(1人分) **72** Kcal

所要時間 **15** 分

# 材料



レモン(1/8カット) .....5 個  
 塩※アチャールは保存食のため塩が多  
 めです。適宜ご調整ください。  
 .....大さじ 1  
 油  
 (レモン炒める用)大さじ 2 (テンパリン  
 グ用)大さじ 2

【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  
 【スパイス B】  
 ターメリック(パウダー) ..... 小 1  
 レッドペッパー (パウダー)  
 ..... 大さじ 1  
 ヒング ..... ひとつまみ

## 手順



**1** レモンを 1/8 のサイズに切り、皮が厚ければ軽く剥いておく。塩とスパイス B のターメリック(パウダー)で出来れば 2,3 日浸けておくと苦みがでない。



**2** 温めたフライパンに油を加えスパイス A のクミン(ホール)を加える。



**3** 香りが出てきたら、塩に浸けたレモンを加え 5 分から 10 分煮込む。ヒングを同じタイミングで加える。



**4** レッドペッパー (パウダー) を加えて 2,3 分煮込む。



**5** 油を引いた鍋にクミン(ホール)以外のスパイス A をを加え、香りが立つまで炒めテンパリングする。



**6** レモンに加えて出来上がり。



**7** 出来上がり!





spice  
recipe  
# **137**

【アチャール・サブジ・副菜】

## 大根のサブジ

このレシピはグジラートのバラツツの田舎のレシピ。大根の甘みを出すために少し時間をかけますが、放っておいてよいレシピです。炒めるというよりも蒸し焼きにするイメージです。お好みでレッドペッパーを加えてもよいです。カレーの付け合わせでどうぞ。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **27** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



大根..... 1/2  
 サラダ油 .....小さじ 2

【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  
 塩..... 小さじ 1



## 手順



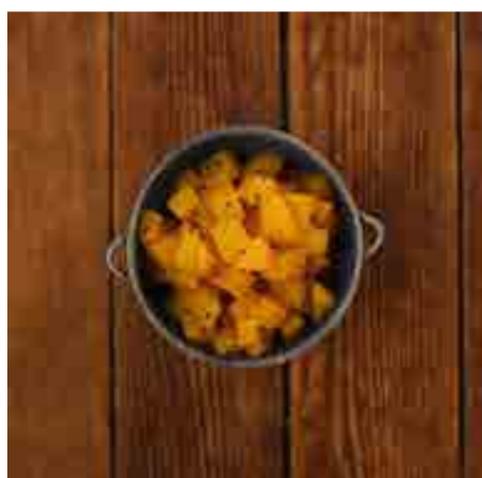
**1** ※さいの目に切った大根を塩もみしておく。水分が出るまで放っておきます。フライパンにサラダ油を引き、マスタードシードを香りが立つまで炒める。



**2** よく水を切った大根とターメリックを入れる。



**3** 焦げないようにたまに混ぜて、蒸し焼きにする。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **230**

【アチャール・サブジ・副菜】

# 基本のナスのアチャール

今回の基本のスパイスで作るナスのアチャールは、一番作りやすいレシピとして考えました。基本のスパイスでカレーを作った後に、同じスパイスでもう一品作りたい!というときに最適のレシピです。カレーの口直しに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) **194** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



ナス .....3 本(サイの目切り)  
 油.....大さじ 5  
 酢.....大さじ 1  
 塩.....小さじ 1.5

【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 2  
 コリアンダー (パウダー) ..... 小さじ 1

## 手順



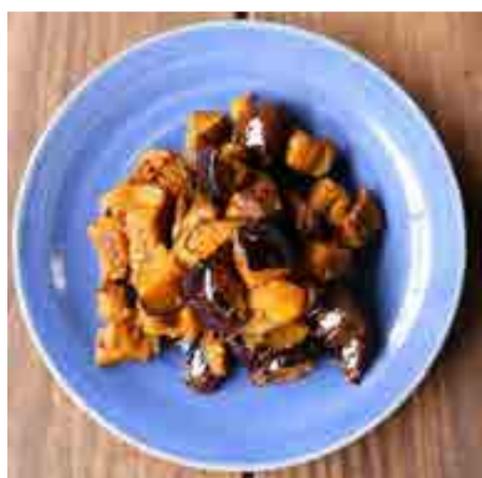
**1** 軽く温めた油に、全てのスパイス、塩を入れます。



**2** 賽の目に切ったナスを入れます。※水は吸わせません。



**3** ナスに火が通ったら、お酢を入れます。ナスの皮にテリが出てきたら完成です。



**4** 出来上がり！