



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

チャイ・飲み物

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
016

【チャイ・飲み物】

ラムチャイ

アナン特製のミックス・チャイ「マサラチャイ」を使っています。”紅茶（アッサム）”に加えて、”シナモン”、”カルダモン”、”ブラックペッパー”、”クローブ”が絶妙にブレンドされたオリジナルミックス、こちらをダークラムで割ります。材料も手間も少ないのに特別感と雰囲気のあるお酒だから、キャンプで飲んだりすると至福の時間になるかも。

使用スパイス 1 種類	カロリー（1人分） 145 Kcal	所要時間 10 分
--------------------	---------------------------	------------------

材料



牛乳
..... 150ml (約マグカップ 1 杯弱)
砂糖..... 30g
水..... 200g
ダークラム 20ml

【スパイス A】
マサラチャイ 小さじ 2

手順



1 深さのある鍋に、水とマサラチャイを入れて中火にかける。



2 スパイスの香りが広がってきたら、牛乳と砂糖を加えて煮込む。



3 鍋の縁ぎりぎりまで沸騰させ、瞬時にとめるを3回繰り返す。茶こしでこしてカップに注ぎ分け、最後にダークラムを加える。



4 出来上がり！



spice
recipe
034

【 チャイ・飲み物 】

ブラッディメアリー

トマトジュースを血の色に見立てた「血まみれのメアリー」という名前のカクテルです。スッキリした味に加えて、塩、胡椒で整えたピリッと引き締まった味がするのでファンが多いカクテルです。今回のレシピはタバスコ、ウスターソース、塩、胡椒となっていますが、他にもケチャップ、セロリソルト、ハラペーニョソースなどを加える方もいます。またセロリを添える場合も多いようです。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **46** Kcal

所要時間 **5** 分

材料



氷.....2,3 個
 ウォッカ90ml
 トマトジュース 150ml
 レモン..... 1/2 個分
 ウスターソース 6 滴
 タバスコソース 3 滴
 塩.....少々

【スパイス A】
 ブラックペッパー（アラビキ）
 小さじ 1

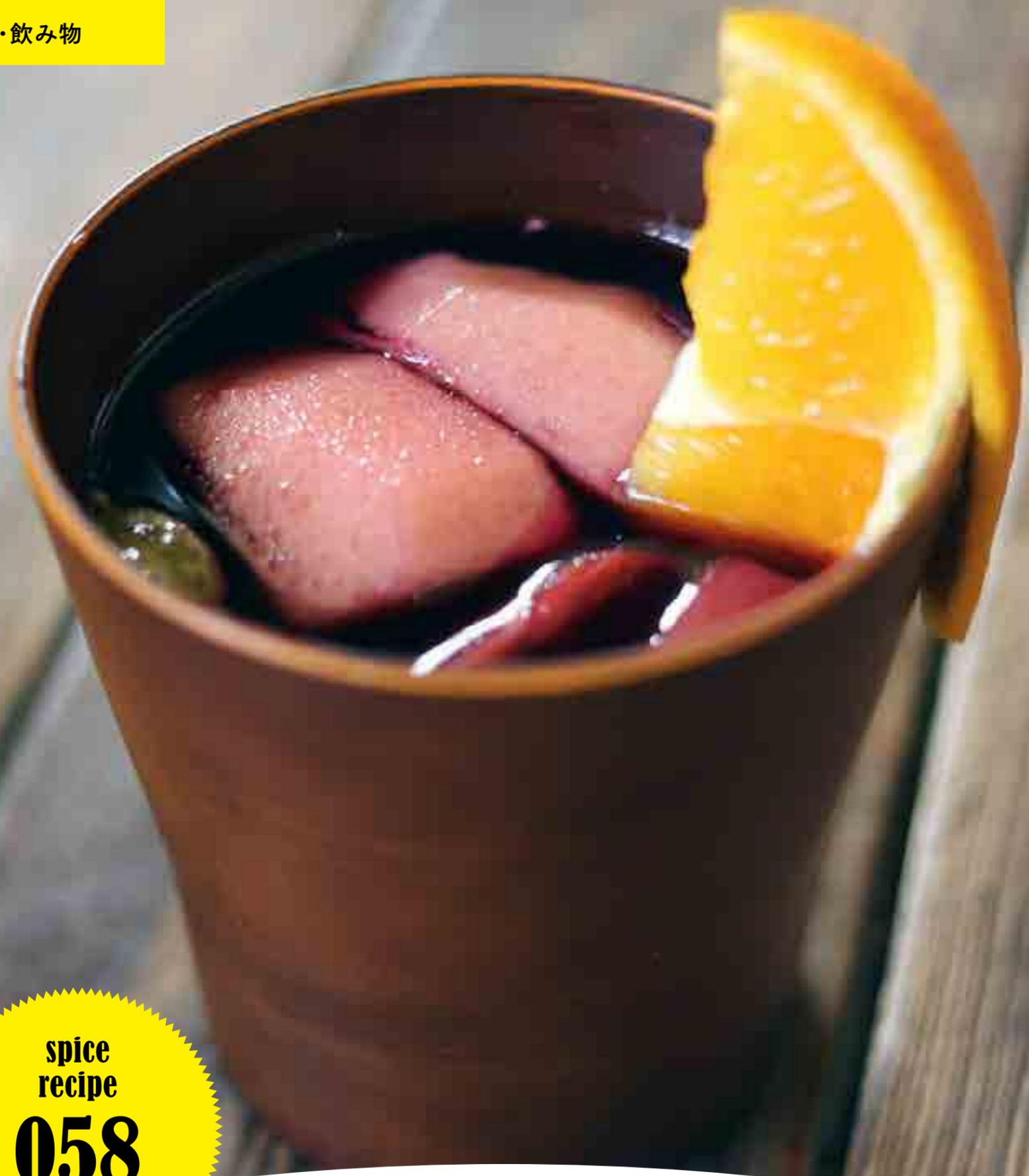
手順



1 冷やしたグラスに氷→ウォッカ→トマトジュース→スパイス類の順番に入れて、最後に底のウォッカを汲み上げるようにして混ぜる



2 出来上がり!



spice
recipe
058

【 チャイ・飲み物 】

フルーツサンゲリア

「お昼からお酒を飲みたいけど、ビールは好きじゃない」「友達が遊びに来るので、おもてなしをしなければいけない」そんな方におすすめ、スパイスを使った本格自家製フルーツサンゲリアのレシピをご紹介します！必要なものを混ぜるだけ！果物も切るだけで出来ます。

使用スパイス **3** 種類

カロリー（1人分） **204** Kcal

所要時間 **15** 分

材料



赤ワイン.....1本
 オレンジ.....3切れ
 いちご.....5個
 キウイ.....5切れ
 はちみつ.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2

【スパイス A】
 シナモンスティック.....1本
 カルダモン(ホール).....5個
 クローブ(ホール).....6個



手順



1 果物は皮をむいておき、材料をすべて容器に入れます。



2 赤ワインを注ぎます。



3 出来上がり!



spice
recipe
042

【 チャイ・飲み物 】

ラッシー

インド料理屋で頼む定番の飲み物と言えばラッシー！
インドではどろっとしたヨーグルト状のものから、水分の多いさらっとしたものまで幅広く楽しまれています。ヨーグルトはタンパク質・ビタミン・ミネラル分が豊富に含まれているので、カルシウムの吸収率が高いと言われていています。またヨーグルトは乳酸菌の働きにより腸内環境を整え、肌にも良いといわれていますよ！

使用スパイス **2** 種類

カロリー（1人分） **214** Kcal

所要時間 **5** 分

材料



牛乳..... 1,000ml
 砂糖..... 大さじ 2
 プレーンヨーグルト..... 450g

【スパイス A】
 クミン(パウダー) 小さじ 1
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 1



手順



1 材料をすべてボウルにいれよく混ぜる。



2 出来上がり!



spice
recipe
255

【 チャイ・飲み物 】

ほうじ茶のチャイ

ほうじ茶の爽やかな感じにカルダモン、フェンネル、コリアンダーといった爽やかなスパイスを加えたあっさりとするほうじ茶のチャイを作ってみました。

使用スパイス **5** 種類

カロリー (1人分) **38** Kcal

所要時間 **10** 分

材料



ほうじ茶20g
水..... 2 カップ
牛乳..... 2 カップ
砂糖.....大さじ 1

【スパイス A】
カルダモン(ホール) 3 粒
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
スパイスミックス "T"
..... 小さじ 1/2



手順



1 水、カルダモン、コリアンダー、フェンネルを鍋に入れて沸騰させる。



2 ほうじ茶を加え 3, 4 分煮出す。



3 スパイスミックス T、砂糖、牛乳を加える。



4 沸騰、火を止めるを 3 回繰り返す。



5 茶漉しなどで漉して出来上がり。



6 出来上がり！



spice
recipe
012

【 チャイ・飲み物 】

ホットワイン

寒い日におすすめなホットワイン。アルコールも少し抜けていますし、スパイスの効果もあって体が温まりますよ。非常に簡単に作れますので、寝る前などにもおすすめです。

使用スパイス **3** 種類

カロリー（1人分） **132** Kcal

所要時間 **20** 分

材料



ワイン..... 500ml
 リンゴ(切っておく)..... 1/4 個
 オレンジ(皮を向く)..... 1/2 個
 レモン汁..... 大さじ 1
 はちみつ..... 大さじ 1
 砂糖..... 小さじ 1

【スパイス A】
 クローブ(ホール)..... 3 粒
 シナモンスティック..... 1 本
 カルダモン(ホール)..... 5 粒



手順



1 ワインにスパイスと皮をむいた果物を鍋にいれ、弱火で温めます。はちみつ、レモン汁はここでは入れません。



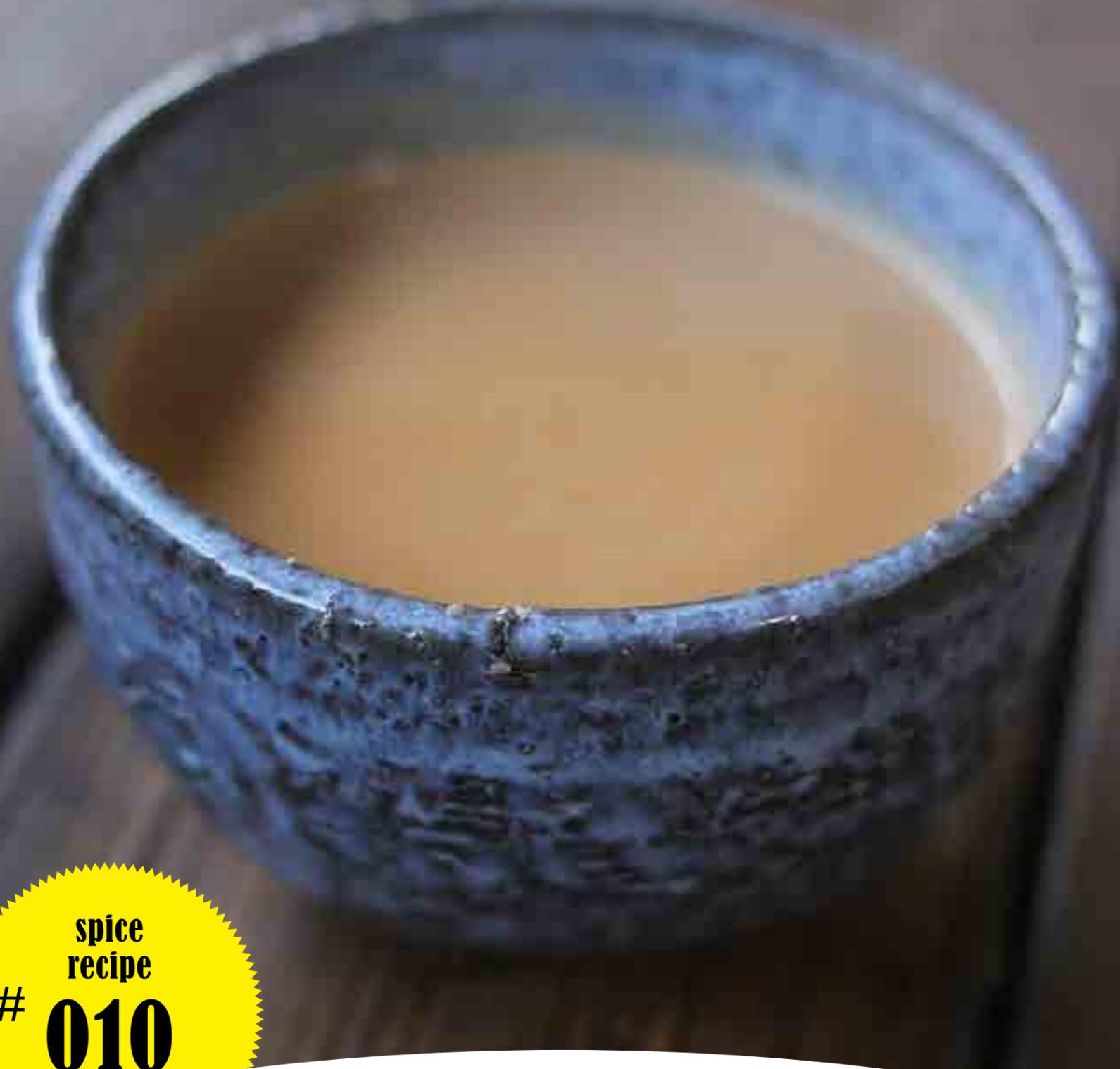
2 沸騰しないように温め全体に味がしみ込んだら、はちみつを入れます。※はちみつは温めたいけないので、仕上げのイメージです。



3 最後にレモンを絞ります。



4 出来上がり!



spice
recipe
010

【 チャイ・飲み物 】

マサラチャイ

アナン特製のミックス・チャイ「マサラチャイ」を使ったレシピ。チャイは日本語で”お茶”を意味する言葉で、マサラとは”香辛料=スパイス”のこと。つまりマサラチャイとは、スパイス・ティーのことを指します。アナンのマサラチャイは、”紅茶（アッサム）”、”シナモン”、”カルダモン”、”ブラックペッパー”、”クローブ”が絶妙にブレンドされたオリジナルミックスで、奥行きのある香りが口いっぱいに広がります。

使用スパイス **1** 種類

カロリー（1人分） **88** Kcal

所要時間 **15** 分

材料



牛乳…………… 300ml (マグカップ 1 杯)
砂糖…………… 30g
水…………… 300ml

【スパイス A】
マサラチャイ…………… 小さじ 4



手順



1 深さのある鍋に、水とマサラチャイを入れて中火にかける。スパイスの香りが広がってきたら、牛乳と砂糖を加えて煮込む。



2 鍋の縁ぎりぎりまで沸騰させて瞬時にとめ、また沸騰させる。これを3回繰り返す。非常に吹きこぼれやすいのでご注意ください。



3 茶こしでこしてカップに注ぎ分ける。ティーポットに入れてから、泡立てるように高いところから注ぐと、さらに美味しく味わえる。



4 出来上がり!



spice
recipe
047

【 チャイ・飲み物 】

スパイスモヒート

ミントをふんだんに使ったモヒート、夏には最高ですね。そんな飲み物にスパイスの女王カルダモンを加えて、さらにスッキリさせました。作り方はブラジルのカクテル、カイピリーニャも参考にしています。是非作ってみて下さいね。

使用スパイス **1** 種類

カロリー (1人分) **37** Kcal

所要時間 **15** 分

材料



ホワイトラム45ml
ソーダ 適量
ライム 半分
ミント1 房
砂糖.....小さじ 3

【スパイス A】
カルダモン(ホール) 3 個



手順



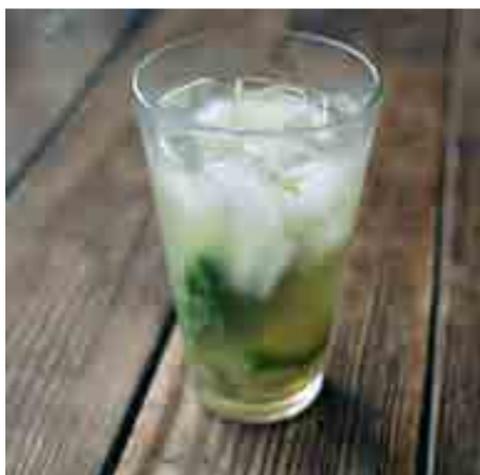
1 ミントの葉を房から取り、カルダモン、カットしたライム、砂糖と混ぜます。



2 ラムを加えて、よく潰します。その上に氷を入れてバースプーンや棒でグラスをしっかりとかき混ぜます。具の上に氷をのせると、ミントやカルダモンが口に入りづらくなります。



3 最後にソーダを足します。出来ればバースプーンで底にあるお酒をすくうように混ぜてくださいね。



4 出来上がり!



spice
recipe
408

【チャイ・飲み物】

フェネグリークティー

極楽寺にあるアナン邸で時間を過ごした方には、お馴染みのレシピです。縁側で話しているとスッと横から出てくる、ホッとする味のお茶です。

使用スパイス 2 種類

カロリー (1人分) 1 Kcal

所要時間 5 分

材料



お湯..... 4 カップ

【スパイス A】

フェネグreek(ホール) 大さじ 1

カルダモン(ホール) 2 粒



手順



1 ティーポットにスパイス A を入れお湯を注ぐ。



2 4、5分したらこして飲む。



3 出来上がり!



spice
recipe
026

【 チャイ・飲み物 】

ミントチャイ

アナン特製のミックス・チャイ「ミントチャイ」を使ったレシピ。チャイは日本語で”お茶”を意味する言葉。アナンのミントチャイは、”紅茶(アッサム)”、”シナモン”、”カルダモン”、”ブラックペッパー”、”クローブ”、”ペパーミント”が絶妙にブレンドされたオリジナルミックスです。アナンのマサラチャイにミントが加わり、爽やかな香りで頭がすっきりします。

使用スパイス **1** 種類

カロリー(1人分) **130** Kcal

所要時間 **10** 分

材料



牛乳..... 3 カップ
水..... 1 カップ
砂糖..... 小さじ 3

【スパイス A】
ミントチャイ..... 小さじ 4



手順



1 深さのある鍋に、水とミントチャイを入れて中火にかける。スパイスの香りが広がってきたら、牛乳と砂糖を加えて煮込む。



2 鍋の縁ぎりぎりまで沸騰させて瞬時にとめ、また沸騰させる。これを3回繰り返す。(ふきこぼれやすいので注意！)



3 茶こしでこしてカップに注ぎ分ける。ティーポットに入れてから、泡立てるように高いところから注ぐと、さらに美味しく味わえる。



4 出来上がり！