



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

**その他のインド料理**

# 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  
# **003**

【 その他のインド料理 】

## ポテトマサラ

「カレーと同じスパイスでもう一品作りたい!」「カレーだけだと食卓がさみしいから、副菜が作りたい」という方はいらっしゃるのではないのでしょうか?カレーで使うスパイスでもう一品作れるレシピ、ポテトマサラを紹介します!本格スパイスを使いながらも、簡単な組み合わせ。「マサラ」はインドの言葉でスパイスを混ぜ合わせた物と言う意味です。つまりジャガイモのスパイス和え、ということですね。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **97** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



じゃがいも(一口大).....3 個  
 パクチー (みじん切り)  
 ..... カップ 1/2  
 レモン汁..... 1/2 個分  
 サラダ油 .....大さじ 2  
 水.....大さじ 2  
 にんにく(おろし).....小さじ 1  
 生姜(おろし).....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 1/4  
 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 1/2  
 塩..... 小さじ 1



## 手順



**1** ジャガイモの皮をむき、一口大に切って下ゆでをしておきます。目安はようじが刺さる程度の柔らかさです。この後炒めるので、火を通し過ぎなくても大丈夫です。



**2** 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。シュワシュワしてきたら、にんにく、生姜を加えます。



**3** スパイス B と塩を加え、油になじむように 10 秒から 20 秒炒めます。



**4** 水を加え、煮立てます。



**5** 全体がとろりとしてきたら、茹でたジャガイモを加えます。



**6** スパイスとジャガイモがからむまで炒めたら、パクチーを入れ、全体がなじむまで炒めます。



**7** 仕上げにレモン果汁を絞って加えます。



**8** 出来上がり！





spice  
recipe  
# **276**

【 その他のインド料理 】

# サツマイモのポリヤル

ココナッツ風味に炒めた南インドの定番の副菜。ちょっと味を濃くしておつまみにも!

使用スパイス **5** 種類

カロリー(1人分) **210** Kcal

所要時間 **30** 分

## 材料



サツマイモ(さいの目切り) ..... 1 本  
 油..... 大さじ 2  
 塩..... 小さじ 1/2  
 水..... 100ml

【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)..... 1 本  
 【スパイス B】  
 ココナッツファイン ..... 大さじ 3  
 ターメリック(パウダー)  
 ..... 小さじ 1/2



## 手順



**1** サツマイモを好みの硬さに茹でておく。



**2** フライパンに油を温めスパイス A を熱する。マスタードがパチパチしてきたらスパイス B、塩を加えココナッツファインが少し茶色くなるまで炒め、水を加えてなじませる。



**3** 茹でておいたサツマイモと一緒に炒め合わせる。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# 132

【 その他のインド料理 】

## カボチャのポリヤル

ポリヤルは南インドで定番の野菜炒め。ここではココナッツ風味にされることが多いです。(ケララ州ではポーレンと言われます。) コツはココナッツファインに火を通すこと。(やりすぎると焦げると注意!)時間が経つと苦みが出てきてしまうので、出来立てが美味しいです。油はココナッツオイルでもごま油でも作れます。

使用スパイス 7 種類

カロリー(1人分) 60 Kcal

所要時間 45 分

## 材料



カボチャ（一口大）…………… 1/2 個  
 油…………… 大さじ 2  
 水…………… 1/2 カップ  
 塩…………… 小さじ 1/2

【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）…………… 1 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 1  
 レッドペッパー（パウダー）  
 ……………… 小さじ 1/4  
 ココナッツファイン…………… 大さじ 3



## 手順



**1** ※カボチャをレンジ等で食べやすい固さに調理しておく。竹串で確認してください。温めたフライパンに油をいれスパイス A を加える。



**2** 香りがたってきたらスパイス B を加えます。



**3** ココナッツが薄茶色になり香りがたってきたら水を加える。



**4** カボチャと塩を加え一緒に炒める。



# 5 出来上がり!



spice  
recipe  
# 284

【 その他のインド料理 】

## チャナスンダル

世界中で一番食べられていると言われているひよこ豆をココナッツで炒めた南インドの料理です。しっかりと味をつけたらビールやお酒のおつまみとしても楽しめます。優しい味付けにすると副菜や付け合わせとしても楽しめます。簡単であると便利な一皿です。

使用スパイス 8 種類

カロリー(1人分) 110 Kcal

所要時間 40 分

# 材料



チャナ(ひよこ豆) ..... 100g  
 油..... 大さじ 2  
 水..... 50ml  
 塩..... 小さじ 1/2

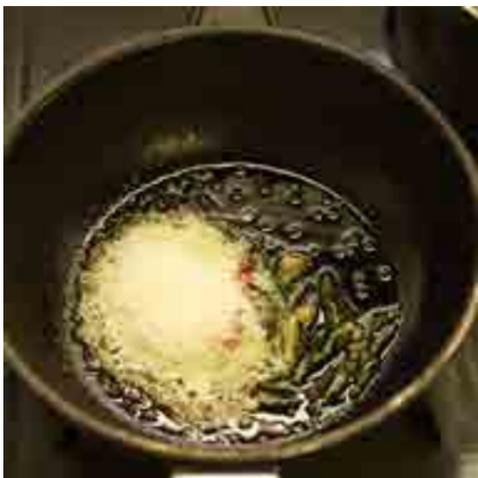
**【スパイス A】**  
 マスタード(ホール) ..... 小さじ 1  
 レッドペッパー (ホール)..... 1 本  
 ココナッツファイン ..... 大さじ 3  
 カレーリーフ ..... 10 枚程度

**【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 1/2

## 手順



**1** ひよこ豆を一晩水（分量外）につけ食べやすい硬さまで茹でておく。塩、ターメリック（分量外）を少し加えておくと良い。



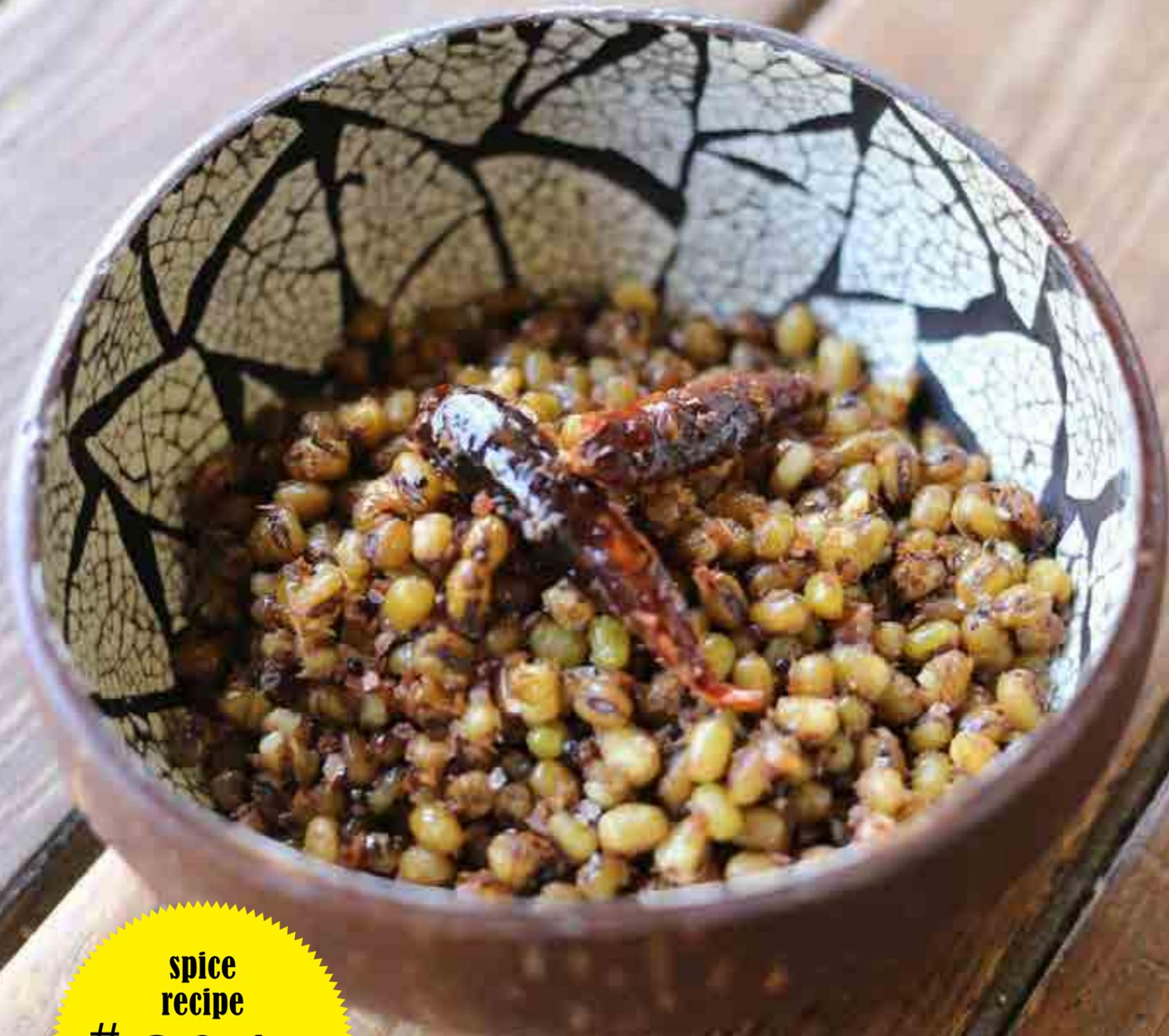
**2** 温めたフライパンに油を入れスパイス A のマスタード（ホール）をパチパチさせるまで炒め、火を消しレッドペッパー（ホール）、カレーリーフを加える。その後ココナッツファインを加えたら再び火をつけ、少し茶色くなるまで炒める。



**3** スパイス B、塩を加え軽く炒めたら水で伸ばしてグツグツさせる。茹でておいたひよこ豆を加え味が馴染むように炒め合わせる。必要であれば塩を加える。



**4** 出来上がり！



spice  
recipe  
# **204**

【 その他のインド料理 】

## ムングのポリヤル

ムングは緑豆、ポリヤルは南インドの野菜などの炒めものことです。南インドではココナッツ風味のポリヤルが人気で、今回はムング豆を南インド風に仕上げてみました。ちょっぴりしょっぱくてピリリと辛い。ムング豆の弾力がクセになる一品です。是非ビールのお供に！

使用スパイス **3** 種類

カロリー（1人分） **158** Kcal

所要時間 **20** 分

# 材料



ムング(緑豆) .....200g  
 油.....大さじ3  
 塩.....小さじ1強

【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  
 ココナッツファイン ..... 大さじ3



## 手順



**1** ムングを水に2時間ほどつけて食べられる硬さに茹でておく。



**2** 温めたフライパンに油とマスタードシードを加える。パチパチしてきたら、赤唐辛子、ココナッツファインの順に加える。



**3** ココナッツファインが香ばしくなってきたらムングを加え、塩で味を整えて完成。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **040**

【 その他のインド料理 】

## チャナチャット

チャナチャットは、果物のさわやかな酸っぱさ、たまねぎの辛さ、ミントなど強い味をチャツネの甘みでつないだ一品です。口の中でいろいろな味が混ざり絶妙な組み合わせが人気です。ひよこ豆とジャガイモの大きさが同じぐらいだと食べやすいので、大きさは合わせてみてくださいね。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **69** Kcal

所要時間 **15** 分

# 材料



## ジャガイモ

… 1 個(茹でて 1.5cm 角に切っておく)

## チャナ(ひよこ豆)

…………… 50g (茹でておく)

玉ねぎ …………… 1/2 個(みじん切り)

パクチー…………… 1 束

ミントリーフ…………… 1 つまみ

青唐辛子…………… 1 本

ライムジュース…………… 大さじ 1

グレープフルーツ(あればザクロ)

…………… カップ 1/2

蔵出し酵母チャツネ(スウィート)

…………… 小さじ 1

## 【スパイス A】

レッドホットミックス…………… 小さじ 1/4

チャットマサラ 100g …………… 小さじ 2

塩…………… 小さじ 1/4



## 手順



**1** ジャがいもは茹でて、1.5cm 角に切っておく。チャナ(ひよこ豆)は前日から水にひたしておく。



**2** チャナを 15 分ぐらい茹でる。



**3** 材料をすべてボウルにいれて混ぜる。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# 222

【 その他のインド料理 】

## マライティツカ

チーズ、クリーム、ヨーグルトというリッチな組み合わせに上品なカルダモンで風味をつけ青唐辛子の爽やかな辛さがアクセントになるチキンです。漬け込んでバーベキューなどに持っていき炭で焼くとなお美味しいです。ぜひ作ってみてください。

使用スパイス 3 種類

カロリー(1人分) 351 Kcal

所要時間 30 分

# 材料



鶏もも肉(一口大) ..... 500g  
 ヨーグルト ..... 50g  
 おろしにんにく、生姜 ..... 各小さじ 2  
 パルメザンチーズ ..... 10g  
 青唐辛子(小口切り) ..... 2 本  
 塩 ..... 小さじ 2  
 生クリーム ..... 30ml

【スパイス A】  
 カルダモン(ホール) ..... 小さじ 2  
 ブラックペッパー (アラビキ)  
 ..... 小さじ 1



## 手順



**1** 材料を全て混ぜ合わせ、30分から一晩つけておく。



**2** オーブンで焼いて完成



**3** 出来上がり!



spice  
recipe  
# 101

【 その他のインド料理 】

## トマトとキュウリのライタ

そんな事を思ったことはありませんか?今回は簡単にカレーともう一品作れるレシピ、ライタをご紹介します。ライタとはインドでもポピュラーなヨーグルト料理です。もともとは北インドが発祥、非常に簡単なスパイスで、短い時間で出来る料理です。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) 64 Kcal

所要時間 15 分

# 材料



ヨーグルト .....400g  
 レモン汁 ..... 1/2 個分  
 キュウリ(小さめの乱切り) .....2 本  
 トマトの目切り) .....1 個  
 塩.....少々

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



## 手順



**1** 材料を切っておき、ヨーグルトはだまにならないように溶いておく。マスタードシードはすり鉢等で潰しておく。



**2** ボウルなどにマスタード以外の材料を混ぜる。



**3** 潰しておいたマスタードシードを加える。



**4** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **236**

【 その他のインド料理 】

## ニンジンのサンボル

スリランカに行った時に味わった味を簡単に作れるようアレンジしたレシピです。火を使わずに混ぜるだけで作れるのでちょっとした付け合わせやお弁当の副菜、パーティーの彩など、色々な場面で活躍できるレシピだと思います。フィッシュマサラに入っているいりこが旨味を引き出し、青唐辛子の爽やかな辛さ、ライムの酸味が味をグッと引き締めてくれます。ぜひ試してみてください。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **13** Kcal

所要時間 **5** 分

## 材料



人参(みじん切り) .....2本  
 青唐辛子(みじん切り) .....1本  
 カレーリーフ(みじん切り) .....10枚  
 ライムジュース .....大さじ1

【スパイスA】  
 フィッシュマサラ ..... 小さじ1  
 ココナッツファイン ..... 大さじ4



## 手順



**1** 全ての材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。



**2** ライムを絞って入れるのを忘れずに!



**3** 出来上がり!



spice  
recipe  
# **185**

【 その他のインド料理 】

# ハリッサ

レバノンの大人気調味料「ハリッサ」をスパイスミックスから作ってみました。簡単に病みつきな味が作れます。ハリッサパウダーだけでも色々と使えますので様々な料理に是非お試しください！

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **110** Kcal

所要時間 **45** 分

# 材料



赤パプリカ.....2 個  
 オリーブオイル.....大さじ 3  
 にんにく.....2 片  
 レモン汁.....大さじ 1  
 ミント.....1 つかみ  
 塩.....小さじ 1

**【スパイス A】**  
 レッドペッパー (ホール)..... 10 本  
 クミン(ホール)..... 小さじ 1  
 コリアンダー (ホール)..... 小さじ 1  
 キャラウェイシード..... 小さじ 1

**【スパイス B】**  
 パプリカ(パウダー)..... 小さじ 1  
 ガーリック..... 小さじ 1  
 パセリ..... 小さじ 1  
 オレガノ..... 小さじ 1

## 手順



**1** ※パプリカの表面を焼き、皮を剥いておく。  
フライパンでスパイス A を熱し、香りが立っ  
てきたらバットなどに移し冷ましておく。



**2** スパイス A をミルサーなどでパウダー状にし、  
スパイス B と塩と混ぜ合わせる。



**3** 作ったパウダー大さじ1、パプリカ、にんにく、  
レモン汁、ミント、オリーブオイルをミキサー  
でペーストにし塩で味を整える。



**4** 出来上がり!