



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

スパイスフュージョンレシピ

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
041

【 スパイスフュージョンレシピ 】

ハンバーグ

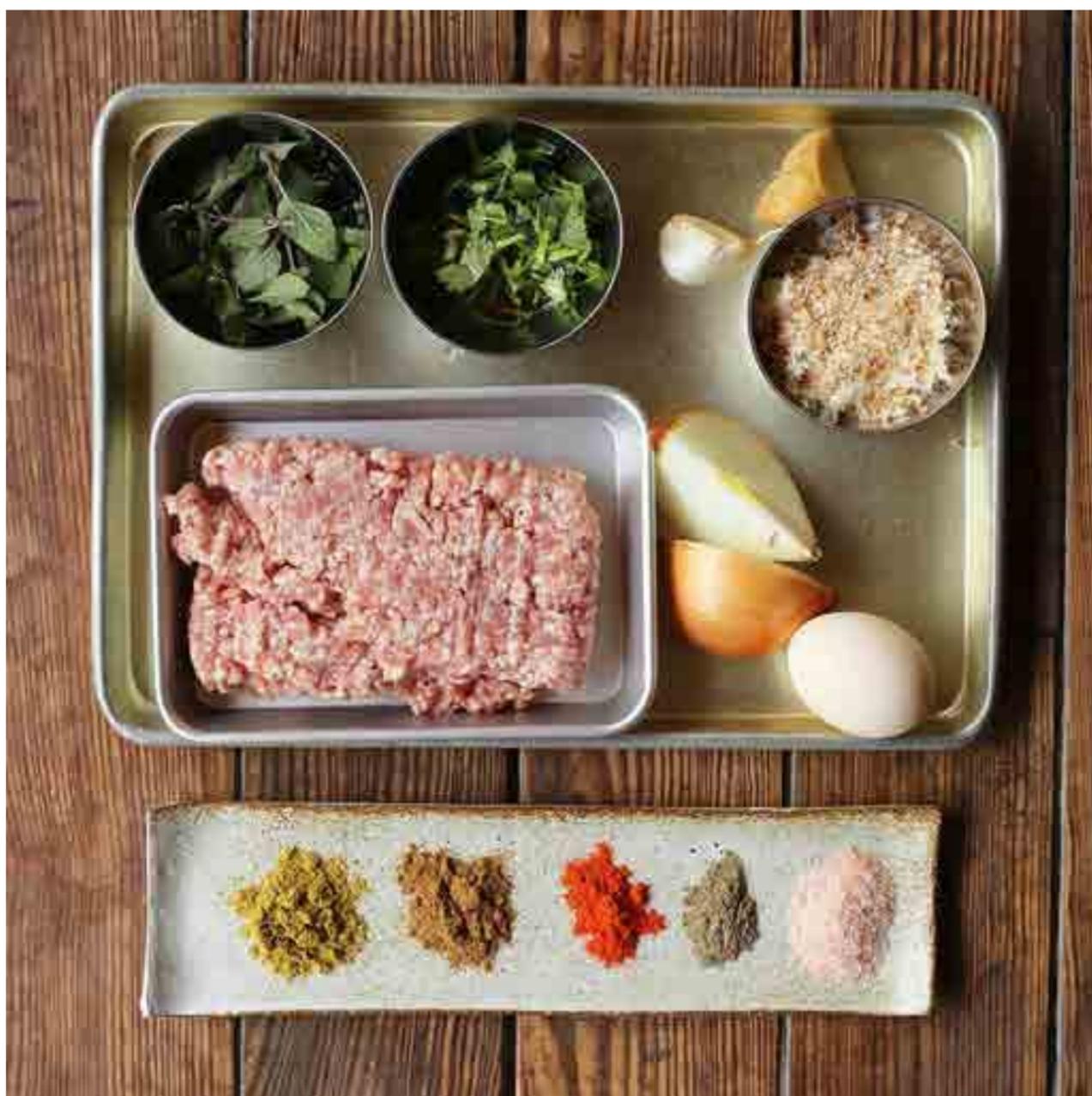
インド、中東にはコフタと呼ばれるひき肉料理があります。羊肉やヤギ肉の臭みを消すためにスパイスを加え、玉ねぎと混ぜてお団子状にして焼いたり煮込んだりした料理です。わかりやすく言えばインド風スパイスハンバーグで、大人にも子供にも大人気！今回はクミン、コリアンダー、レッドペッパー、ブラックペッパーをつかって、よりスパイシーなハンバーグに仕上げました。

使用スパイス **6** 種類

カロリー(1人分) **338** Kcal

所要時間 **20** 分

材料



合いびき肉.....300g
 玉ねぎ 1/2 個
 パクチー (みじんぎり)
 1/2 カップ
 ミント(みじんぎり) 1/2 カップ
 卵..... 1 個(といておく)
 パン粉 大さじ 3
 にんにく(おろし)..... 大さじ 1
 生姜(おろし)..... 大さじ 1

【スパイス A】
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 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 1/4
 ブラックペッパー (パウダー)
 小さじ 1/2
 塩..... 小さじ 1

手順



1 卵とパン粉以外の材料を全てボウルにいれ、全体が混ぜ合わさるようによくこねる。



2 別のボウルでパン粉に卵を加え、軽く混ぜ合わせておく。



3 パン粉と卵を加えよく混ぜ合わせる。一口大にとりわけ、わらじ型に整形する。(ハンバーグを作る要領でタネの空気を抜きながら整形してください)



4 油を引いたフライパンで片面 3 分焼きます。



5 続いて裏面も3分焼きます。



6 最後に水を加え、蓋をして3分焼きます。



7 出来上がり!



spice
recipe

036

【 スパイスフュージョンレシピ 】

スパイスキャロットラペ

フランス料理で有名なキャロットラペをスパイスでアレンジ。キャロットラペとの違いはカシューナッツとレーズンの歯ごたえと、テンパリングしたスパイスの風味。簡単で短時間で出来るので、是非おススメです！

使用スパイス **8** 種類

カロリー(1人分) **160** Kcal

所要時間 **10** 分

材料



にんじん.....3本
 レーズン.....1/2カップ
 カシューナッツ.....1/2カップ
 オリーブオイル.....大さじ3
 リンゴ酢.....大さじ4

【スパイス A】
 クミン(ホール).....小さじ1/2
 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

【スパイス B】
 ブラックペッパー (アラビキ)
小さじ1/2
 レッドペッパー (パウダー)
小さじ1/4
 塩.....適量



手順



1 にんじんを細切りにします。しりしり器などあればすぐに出来ますね。



2 カシューナッツを細かく碎きます。



3 スパイス A 以外の食材をすべて混ぜます。



4 スパイス A を油で低温からじっくりいためます。焦げやすいスパイスなので、火加減には気をつけてください。



5 スパイス A を、食材にまぜます。お皿に盛り付けて完成です！



6 出来上がり！



spice
recipe
037

【スパイスフュージョンレシピ】

スパイススペアリブ

スペアリブのレシピは沢山ありますが、スパイスを使った鉄板レシピを提案します。
キャンプやバーベキューでも簡単に作れるように、全て混ぜて焼くだけ。最高の
スペアリブをどうぞ！

使用スパイス **16** 種類

カロリー(1人分) **583** Kcal

所要時間 **20** 分

材料



スペアリブ600g (6 個)
 サラダ油大さじ 3
 にんにく(おろし).....大さじ 1
 生姜(おろし).....大さじ 1

【スパイス A】
 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
 レッドホットミックス..... 大さじ 1
 塩..... 小さじ 1

【スパイス B】
 カシューナッツ 50g
 ヨーグルト 100g
 にんにく 1 片
 生姜.....2 センチ角
 ミント 1 カップ
 玉ねぎ 1/4 個
 コリアンダー (パウダー) 小さじ 1
 ブラックペッパー (パウダー) 小さじ 1/4
 レッドペッパー (パウダー) ... 小さじ 1/4
 塩..... 小さじ 1/2
 レモン..... 1/2 (絞る)



手順



1 スパイス B 以外の全ての材料 (サラダ油、にんにく、生姜、ガラムマサラ、レッドホットミックス、ブラックペッパー、塩)を混ぜます。



2 スペアリブによくマリネしておき、バットによけておきます。



3 チャツネの材料を全てブレンダーで混ぜておきます。



4 脂身の部分から 3~5 分焼きます。



5 転がして各面を焼いていきます。



6 水を入れ、フライパンに蓋をして5分弱火で焼けば完成です。試しに切ったり串を通してみたりして、中心まで火が通っているか確認しましょう。



7 出来上がり！





spice
recipe
121

【 スパイスフュージョンレシピ 】

ケイジャンシュリンプポテト

アナンの「世界のスパイス」シリーズ、ケイジャンミックスを使ったレシピです。フォレストガンプで出てくるこのレシピ、超簡単に出来ますので是非お試しください。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **326** Kcal

所要時間 **20** 分

材料



海老(処理しておく).....20尾
ジャガイモ(厚めのスライス).....3個
バター.....大さじ1
油.....大さじ3

【スパイス A】
世界のスパイス「ケイジャン」
.....大さじ3

手順



1 フライパンに油を加え、ポテトを焼いていく。



2 ポテトに或る程度火が通ったら海老、ケイジャンミックスを加え炒める。



3 海老に火が通ったらバターを加える。



4 出来上がり!



spice
recipe
008

【 スパイスフュージョンレシピ 】

鎌倉冬野菜のラタトゥイユ

今回は、鎌倉の連売所（=鎌倉市農協連即売所）で店にならぶ、鎌倉野菜詰め合わせを使ったしたラタトゥイユを紹介します！もちろん季節の野菜をでもお楽しみいただけるレシピです。使用するスパイスも、4つの基本スパイスだけなので、気軽にトライしてくださいね！

使用スパイス 5 種類	カロリー（1人分） 159 Kcal	所要時間 45 分
--------------------	---------------------------	------------------

材料



季節の野菜…………… 適量
 玉ねぎ…………… 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
 プレーンヨーグルト…………… 100g
 青唐辛子(輪切り)…………… 2 本
 サラダ油…………… 大さじ 3
 バター…………… 大さじ 2
 レモン汁…………… 大さじ 1
 水…………… 180ml

【スパイス A】
 ターメリック(パウダー)
 …………… 小さじ 1/8
 コリアンダー (パウダー)…………… 小さじ 1
 クミン(パウダー)…………… 小さじ 1
 塩…………… 適量
【スパイス B】
 レッドペッパー (ホール)…………… 3 本

手順



1 鍋にサラダ油を中火で熱し、スパイス B（レッドペッパー）、にんにく、生姜を炒めます。



2 にんにくが少し色づいてきたら、玉ねぎを加えて透明になるまで炒めます。



3 一口大に切った旬の野菜を入れ、全体に油が回るまで炒めます。



4 トマトを加えてふたをし、弱めの中火で 30 分ほど蒸し煮にする。



5 トマトや他の野菜から水分が十分に出てきたら、スパイス A を加えて混ぜる。



6 最後にしょうゆを加えてひと混ぜし、塩で味を整える。



7 出来上がり!





spice
recipe
262

【スパイスフュージョンレシピ】

メキシカンフレッシュサルサ

メキシコのサルサソースの簡易版をスパイスミックス（メキシカン）を使って作ってみました。さっと作れて美味しいのでちょっとした付け合わせにももちろん、パーティーなどでも喜ばれると思います。

使用スパイス **2** 種類

カロリー（1人分） **24** Kcal

所要時間 **5** 分

材料



トマト(さいの目切り) 1 個
 赤玉ねぎ(粗みじん切り) 1/2 個
 パクチー (細かめなざく切り) 1 束
 青唐辛子(粗みじん切り) 1 本
 ライムジュース 1/2 個分

【スパイス A】
 世界のスパイス「メキシカン」
 小さじ 2



手順



1 全ての材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。



2 出来上がり!



spice
recipe
129

【 スパイスフュージョンレシピ 】

カレーパウダーを使った焼きそば

ソース焼きそばに飽きたあなた!カレー味の焼きそばはいかがでしょう?ぜひ試してみてください。

使用スパイス 4 種類	カロリー(1人分) 498 Kcal	所要時間 25 分
--------------------	---------------------------	------------------

材料



焼きそば……………3 パック
 玉ねぎ(スライス)……………1 個
 人参(細切り)……………1 本
 ピーマン(細切り)……………1 パック
 キャベツ(ざく切り)……………1/2 個
 水……………1/2 カップ
 塩……………小さじ 1/2
 油……………大さじ 3
 にんにく(みじん切り)……………1 片

【スパイス A】
 クミン(ホール)…………… 小さじ 1/2
 ヒング…………… 小さじ 1/4
 【スパイス B】
 カレーパウダー…………… 大さじ 2
 チャットマサラ 100g…………… 大さじ 1
 塩…………… 小さじ 1/2

手順



1 温めたフライパンに油を入れスパイス A を加えシュワシュワとしてきたらにんにく、玉ねぎを加え炒める。



2 人参、ピーマン、キャベツを炒める。軽く火が通ったら水を加えて混ぜ、スパイス B を加える。



3 麺を加え一緒に炒め合わせる。必要であれば水分を少し足す(分量外)



4 出来上がり!



spice
recipe
209

【 スパイスフュージョンレシピ 】

ガンボ

南部アメリカ。ルイジアナの郷土料理を簡単にアレンジ。肉と海老の旨味が入ったスパイシーな一皿をお楽しみください。フランスからカナダへ渡り、そして南部アメリカに辿りついた人々の歴史味わえるレシピです。

使用スパイス **1** 種類

カロリー(1人分) **447** Kcal

所要時間 **60** 分

材料



鶏肉(一口大)400g
 ソーセージ(一口大)200g
 海老..... 6～8尾
 アター..... 1 カップ
 油..... 2/3 カップ
 オクラ(輪切り) 1 パック
 セロリ(さいの目切り)1 束
 ピーマン(さいの目切り)2 個
 玉ねぎ(さいの目切り)1 個
 イタリアンパセリ(ざく切り)1 束
 おろしにんにく.....大さじ 1
 水(チキンストックなどだと尚良い)
 800ml～1,000ml
 塩..... 適量

【スパイス A】
 ケイジャンミックス大さじ 1 強



手順



1 鍋に油を加え、アターを弱火でじっくりと茶色になるまで炒め、ルーをつくる。



2 別の鍋にソーセージを加え炒め、水を加え軽く煮込む。



4 鶏肉、セロリ、玉ねぎ、ピーマン、おろしにんにくを加える。



5 更に海老、パセリを加え火が通るまで煮込む。



6 ルーを加える。



7 馴染んだらオクラ、ケイジャンスパイスを加えて煮込む。必要であれば塩で味を整える。



8 出来上がり！



spice
recipe
354

【 スパイスフュージョンレシピ 】

スパイスステーキ

ステーキの焼き方は諸説ありありますが、アナンのステーキマサラを使ったレシピです。塩胡椒だけでなく、隠し味になんと椎茸が。うまみアップでおすすめのレシピです。

使用スパイス **1** 種類

カロリー(1人分) **256** Kcal

所要時間 **20** 分

材料



ステーキ肉.....350g
油.....大さじ 2

【スパイス A】
ステーキマサラ.....大さじ 1

手順



1 常温に戻し筋を切ったステーキ肉にスパイスミックスをまぶしておく。



2 フライパンに油を引き、煙が出るぐらいまで熱し、ステーキ肉を片面1分半ずつ焼く。



3 ステーキ肉を取り出し、アルミホイルとタオルに包み、温めたお皿に乗せて5分から10分程度寝かせる。寝かせた後、カットして盛り付ける



4 出来上がり!



spice
recipe
264

【スパイスフュージョンレシピ】

ケイジャンカシューナッツ

ちょっとしたおつまみとしてレシピを考えました、他のスパイスミックスでも簡単にできるのでいろいろなナッツやスパイスで作ってみてください。

使用スパイス **2** 種類

カロリー(1人分) **172** Kcal

所要時間 **10** 分

材料



カシューナッツ 1 カップ
油..... 小さじ 1 強
塩..... 少々

【スパイス A】
世界のスパイス「ケイジャン」
..... 小さじ 2

手順



1 温めたフライパンにカシューナッツを加え、水分を飛ばすように乾煎りしていく。



2 火を止めてから油を加え混ぜ合わせる。その後スパイス A と塩を加えまぶしていく。



3 バットを冷えた布などの上に置きそこにナッツを入れ冷ます。冷めたら密封できるような容器に入れ保存しておく。



4 出来上がり！