

ちょいコク

日本の米にぴったりのお味!

日本人好みのビーフカレー

甘みの強い日本のご飯により合ったカレー。牛乳とバターを入れることで、もっとマイルドに。たまねぎの分量を増やしたのもコツです。

次はコレ!
スパイスに変化をプラス!
応用の
カレー
APPLICATION

材料 (3~4人分)

牛肩肉……300g
たまねぎ……400g
トマトの水煮……200g
にんにく……1片
しょうが……1片
塩……小さじ1~1.5
ヨーグルト……70g
牛乳……50ml
サラダ油……大さじ1
水……400ml (好みて調整)
バター……適宜

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス

P20の分量と同じ
コリアンダー 小さじ
クミン 小さじ

追加スパイス

アムチュール 小さじ 1/3
ナツメグ 小さじ 1/3
ガラムマサラ 小さじ 1/2~1

※お好みで

フェヌグリーク 小さじ 1/2

POINT

スターターとして油に香りをつける!
フェヌグリーク小さじ1/2をプラス!

作り方

- 1 肉の余分な脂を取り、3cm角ほどに切り分ける。ヨーグルト、ターメリック小さじ1/3を入れてよく混ぜ、30分以上寝かせる。
- 2 肉の脂をじっくりと炒める。油を抽出できたら脂の片を取り出し、サラダ油大さじ1を加えて、フェヌグリークを熱し、やや色づき出したら薄切りにしたたまねぎを餡色になるまで炒める。
- 3 すりおろしたにんにく、しょうが、ペーストにしたトマトを加えて炒める。
- 4 全体がまとまってきたら、すべてのスパイスと塩を入れる。
- 5 ①を加えてよく混ぜ、水を2回に分けてゆっくりと加え、さらに煮込む。
- 6 15分ほど煮たら牛乳を加え、さらに煮込む。
- 7 表面に油が浮いてきたら、塩で味を調え、ガラムマサラを加えて混ぜる。

※お手軽本場ワザ※



たまねぎを深く炒めるとより香ばしく!
家でももち度が高い米を使っている人は、たまねぎの炒め具合を強くと、しっかりうまみが立つ。



フェヌグリークで甘い風味をプラス!
フェヌグリークは、メイプルのような香ばしさと甘み特徴。最初油でしっかり香りを引き出す。

バターをのせたら
食欲急アップ!

材料 (3~4人分)

牛肩肉……300g
たまねぎ……1/2個 (約150g)
生トマト……1個
ココナッツミルク……50ml
ししとう……3本
にんにく……1片
しょうが……1片
酢……大さじ1
塩……小さじ1~1.5
サラダ油……大さじ2
(テンパリング分を含む)
水……600ml (好みて調整)

作り方

- 1 肉の余分な脂を取り、3cm角ほどに切り分ける。酢、ターメリック小さじ1/3を入れてよく混ぜ、30分以上寝かせる。
- 2 肉の脂をじっくりと炒める。油を抽出できたら脂の片を取り出し、サラダ油大さじ1を加え、ベイリーフ、ランペ、グリーンカルダモン(ホール)を熱し、スパイスから小さな泡が出てきたら薄切りにしたたまねぎを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしてきたら、粗みじんにしたししとう、すりおろしたにんにく、しょうが、さいの目に切ったトマトを加えて炒める。
- 4 香りが立ってきたら、カレーリーフとマスタードシード以外のスパイスと塩を入れて混ぜる。
- 5 ①を加えてよく混ぜ、水を3回に分けてゆっくりと加え、さらに煮込む。
- 6 表面に油が浮いてきたら、塩で味を調え、火を止める。
- 7 デンパリングしたスパイスを油ごと注ぎ、ざっくりと混ぜ合わせる。

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス

P20の分量と同じ

追加スパイス

アムチュール 小さじ 1/3
カレーリーフ 7~8枚

マスタードシード 小さじ 1/2
ヒンギ 少々

POINT

スターターとして油に香りをつける!
ベイリーフ1枚、ランペ1つまみ、グリーンカルダモン(ホール)3個

カレーな豆知識
どうしてスパイスをローストするの?
スパイスをローストすると、色の濃いカレーを作ることができます。また、より香ばしく、深みのある味わいに。

珍しいスパイスをふんだんに使った高級カレー

南アジアのスパイシーカレー

南インドやスリランカのカレーを意識したレシピ。ココナッツミルクを使い、スパイスを深めにローストしているのが特徴です。

深めにローストした
スパイスが効いてる!



ししとうは中の種を取ってから使おう!

※お手軽本場ワザ※
2種のスパイスを
テンパリング



カレーリーフとマスタードシードは、サラダ油大さじ1と一緒に加熱して最後に加えると、彩りもきれいになります。

まずはコレ!
基本スパイスで作る
基本の
カレー
BASIC

インド式
スパイス

インド式本格カレーレシピをビーフにアレンジ!

ビーフカレー

材料 (3~4人分)

牛肩肉……300g
たまねぎ……大1個 (約300g)
トマトの水煮……200g
ヨーグルト……70g
にんにく……1片
しょうが……1片
塩……小さじ1~1.5
サラダ油……大さじ1~1.5
水……600ml (好みて調整)
青唐辛子(薄切り)……適宜
P20の基本のスパイス

※お手軽本場ワザ※

お肉ゴロゴロを楽しみたいなら大きくカットが◎

肉は加熱すればするほど、縮んでいってしまいます。だから、肉のゴロゴロ感を楽しみたいときは、大きめにカットするのがコツ。しかも、脂肪分は取り除いてしまうので、赤身が多い肉のほうが向いています。余計な脂肪を取ったら、4cm角くらいに切り分けましょう。



大きめカットでおいしいカレーに
スーパーでカットされている大きさと、やや小さいかも。塊肉で手に入れるのがベストです。

作り方

1 牛肩肉をマリネする



牛肩肉は余分な脂を取り、3~4cm角ほどに切り分ける。ヨーグルトを加えて軽く混ぜる。

2 ターメリックを加える



ターメリック小さじ1/3を入れ、よく混ぜ合わせたら、30分以上寝かせる。

3 たまねぎを炒める



肉の脂をじっくりと炒める。油を抽出できたら脂の片を取り出し、サラダ油を加えて、薄切りにしたたまねぎを炒める。

4 トマトを加える



トマトの水煮をフードプロセッサーなどでペーストにし、③に加える。すりおろしたにんにく、しょうがも入れる。

5 スパイスと塩を入れる



加熱して全体がまとまってきたら、すべてのスパイスと塩を入れる。

6 牛肩肉を入れる



②を加え、肉の周囲の色が変わるまでさらに炒める。

7 水を加える



よく混ぜながら、水を3回に分けてゆっくりと加え、さらに煮込む。表面に油が浮いてきたら完成!

ガラムマサラを
かけると、
スパイスの香りが
増します!

シンプルなお肉で
素材の味を引き出す
インドでは基本的に牛肉を食べないの、ビーフカレーのレシピという考えは意外に少ない。インド料理のノウハウが、ビーフカレーに当てはまる。インドの家庭料理は、素材の味を最大限に引き出す。素材の味を引き出し、スパイスと手順ながら、素材の味を引き出しているのがまさにインド風といえます。