

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

こんがり
おいしい

煎ったスパイスでより香り高く&味わい深く

スパイシーポークマサラ

多めのたまねぎとトマトを煮詰めて、よりリッチな味わいに。たまねぎが甘みと深みを、トマトが酸味を強調して全体を盛り上げています。

材料 (3~4人分)

豚肩肉……400g
たまねぎ……大1個(約400g)
トマトの水煮……300g
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1~1.5
水……400~600ml(好みで調整)
三つ葉の茎……適宜

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス
P24の分量と同じ

+

POINT クミンとコリアンダーは炒める！

しっかり煮詰めて
リッチにいこう！

作り方

- 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。
- 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餡色になるまで炒める。
- 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。
- 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。
- ①を加えてよく混ぜ、水を2~3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、塩で味を調える。

※ お手軽本場ワザ ※

煮詰めてリッチに仕上げよう



豚肉と水を加えたら、とろみがつくまで煮込みましょう。味が深くなり、焦がさないように、ときどきかき混ぜて。

カレーな豆知識

インディカ米やバンと相性がぴったり！

クセのある豚肉は、長粒米と相性がぴったり。大きめのスーパーなら、最近は取り扱っているところも多くあります。



スパイシー！

本場のスパイス使いで作る日本人好みのカレー

おうちポークカレー

日本人が追い求める「お母さん」が作ったようなカレー。じゃがいも、にんじんなどの具材がその印象を後押ししています。

材料 (3~4人分)

豚肩肉……300g
たまねぎ……大1個(約300g)
トマトの水煮……200g
じゃがいも……2個
にんじん……1/2本
にんにく……1片
しょうが……1片
ケチャップ……大さじ1
和風だしの素……小さじ1/2
しょう油……小さじ1
塩……適量
(調味料を入れるので最後に調整)
A
サラダ油……大さじ1
水……400~600ml(好みで調整)
青ねぎ……適宜

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス
P24の分量と同じ

クミン + コリアンダー
と

—— ローストする ——

POINT スターターとして油に香りをつける！
フェヌグreek……小さじ1/2

トッピングの青ねぎが
さらに和風感を高める！



作り方

- 肉の余分な脂を取り、3cm角ほどに切り分ける。ケチャップ、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。
- 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、サラダ油を加えてフェヌグreekを熱し、やや色づき出したら薄切りにしたたまねぎを炒める。
- たまねぎが薄茶色になったら、ペーストにしたトマト、すりおろしたにんにく、しょうがを加える。
- 全体がまとまってきたら火を止め、少し冷ましたらフードプロセッサーなどにかけ、なめらかにする。
- 再び鍋に戻したら火をかけ、すべてのスパイスとAを入れて混ぜる。
- ①を加えてよく混ぜ、水を2~3回に分けてゆっくりと加え、さらに煮込む。
- ぐつぐつしてきたら、一口大に切ったじゃがいもとにんじんを加え、さらに煮込む。
- 表面に油が浮いてきたら、塩で味を調える。

プロ直伝

隠し味の「おでんの素」で
家カレー感高まる～！



今回の隠し味は「おでんの素」。和風だしなら、同じものじゃなくてもOK。ただし、かつお風味が効いているものを選ぶのがコツ。かつおぶしと黒こしょうが、抜群に合うのです。

まずはコレ！
基本スパイスで作る
**基本の
カレー**
BASIC

まろやか
ソースの

ヨーグルトのマリネでお肉やわらか！

ポークマサラ

材料 (3~4人分)

豚肩肉……400g
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(好みで調整)
スベアミント……適宜
P24の基本のスパイス

※ お手軽本場ワザ ※

さわやかなミントが
味を広げてくれる！

ラードのkokuと対抗するため、トッピングのフレッシュハーブは清涼感のあるミントがベスト。日本のスーパーで売られているミントはほとんどがスベアミントですが、ペパーミントがもし見つかったなら、そっちが断然おすすめです。

スベアミント

スイーツや飲み物に添えられることが多いミント。爽やかさの中に、甘い風味がある。

ペパーミント

スベアミントより清涼感が強く刺激的で、より本場風に。ドライのチップなら入手しやすいかも。

作り方

1 豚肩肉をマリネする



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 たまねぎとトマトを炒める



肉の脂を炒めて油を抽出したら、サラダ油を加え、たまねぎの薄切りを薄茶色になるまで炒め、ペーストにしたトマトを加える。

3 にんにくとしょうがを加える



すりおろしたにんにく、しょうがを加えてさらに炒める。

4 スパイスと塩を入れる



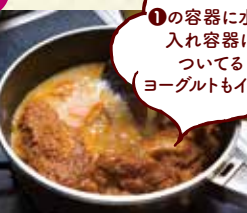
加熱して全体がまとまってきたら、すべてのスパイスと塩を入れて混ぜる。

5 豚肩肉を加える



①を加えてよく混ぜ、表面の色が変わるくらいまで炒める。

6 水を加える



①の容器に水を入れ容器についている(ヨーグルトもイン！)

7 味を調える



表面に油が浮いてきたら、塩で味を調える。お好みで、仕上げにガラムマサラを加える。

豚のラードにはミントで清涼感を！
今回使った肉は、豚肩肉。崩れにくいので、食べたときにしっかりと肉のうまみが味わえます。ただし、ほろりと煮崩したいときは肩肉は向きません。肉の部位を変えたときは、スパイスの配合もまた違ってきます。取った脂を焼くと上質なラードが取れますが、このレシピではそれを利用。味がぐくくなりすぎないように、トッピングにはミントを選びました。

お好みで仕上げにガラムマサラをひとふり！

辛みがほしい場合は、
食べる直前に
レッドペッパーや
こしょうを振りかけて。