

癖の強さが
たまらない！

一度ハマるとクセになる！

コリアンダーカレー

ラムとパクチー(コリアンダー)。クセの強いもの同士が、お互いを高め合うカレー。
仕上げにはぜひ、ガラムマサラをふりかけて。

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス

P28の分量と同じ

+

POINT

クミンとコリアンダーは
炒める！



材料 (3~4人分)

ラム肩肉……400g
たまねぎ……大1個(約300g)
トマトの水煮……100g
酢……大さじ1
にんにく……1片
しょうが……1片
ししとう……3本

(※手に入れば
青唐辛子2~3cm)

塩……小さじ1~1.5
サラダ油……大さじ2
水……600ml(好みで調整)
パクチー……3~4本
(好みで調整)
P26の基本のスパイス

お好みでパクチー
増量してもOK！

「まずはコレ！」
基本スパイスで作る

基本の
カレー

BASIC

※ お手軽本場ワザ ※

パクチーをトッピング！



最後に、ざく切りしたパクチー(フレッシュコリアンダー)をさっと混ぜたら完成！鮮やかな味を残したいので、火は通さなくてもOKです。

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フライパンにサラダ油、ベイリーフ、ビッグカルダモン、メースを入れて熱し、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と粗みじん切りしたししとうを炒める。
- ③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。
- 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。
- ⑤①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、ざく切りにしたパクチーを加えてざっと混ぜる。

カレーな豆知識

スパイスは深く炒める

ラムカレーでは、クミンとコリアンダーをビーフよりも深くローストします。カレー屋さんで出てるラムカレーがやや黒っぽい理由のひとつです。

PART1 スパイス香る 簡単家カレー

ハイデラ
バードに
ありそうな

トマトの赤だから辛い！

赤いラムカレー

イスラムタウンのハイデラバードは、肉をよく食べるインドでは珍しいエリア。そのカレーをイメージしました！

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス

P28の分量と同じ

+

追加スパイス

フェヌグリーク
小さじ

コリアンダー
シード(ホール)
小さじ

ランペ

1/3

1/3

ひとつまみ

材料 (3~4人分)

ラム肩肉……400g
たまねぎ……小1個(約200g)
トマトの水煮……200g
ヨーグルト……50g
にんにく……1片
しょうが……1片
ししとう……3本(手に入れば青唐辛子2~3cm)
塩……小さじ1~1.5
サラダ油……大さじ2
水……400~600ml(好みで調整)
しょうが(千切り)……適宜

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フライパンにサラダ油、ベイリーフ、ビッグカルダモン、メース、フェヌグリーク、コリアンダーシード、ランペを入れて熱し、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と粗みじん切りしたししとうを炒める。
- ③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。
- 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。
- ⑤①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。
- ⑥表面に油が浮いてきたら、塩で味を調える。

「次はコレ！」
スパイスに変化をプラス！

応用の
カレー

APPLICATION

しょうがの風味が
爽やかで鮮烈！

カレーな豆知識

超辛い！ハイデラバードの赤いカレー

ハイデラバードのカレーは、レッドペッパーやベンバーオイルたっぷり。リッチな材料を使った、辛くてコクのあるカレーです。一度本場のものを食べてみてくださいね。



※ お手軽本場ワザ ※

レッドペッパーをトマトで
代用した赤いソース



本格的なハイデラバードのカレーは、大量のレッドペッパーで真っ赤。クセになるおいしさですが、家庭で普通に楽しめるよう今回はトマトで赤い色を出しました。