



ダイナミックな いろんな魚でアレンジOK! ブリのあら炊きカレー

ブリは切り身でもおいしい。ポイントは煮すぎないこと。魚を入れて、さっと加熱したら完成! このスピード感も魚カレーの魅力。

材料 (3~4人分)

ブリのあら.....1尾分	サラダ油.....大さじ2
赤たまねぎ.....1/2個	塩.....小さじ1
セロリの茎.....1本分	牛乳.....100ml
ししとう.....3本	水.....400ml
生トマト.....1個	パクチー.....1~2本
にんにく.....1片	
しょうが.....1片	
フレッシュタイム.....	
3本 (ドライひとつまみでもOK)	

作り方

- ブリのあらは流水でよく洗う。たまねぎは薄切り、セロリは粗みじん切り、ししとうは小口切りにする。トマトはざっくりとさいの目切りにする。
- フライパンにサラダ油、マスタードシード、フェヌグreek、フェネルを入れて火にかけて、たまねぎ、セロリ、ししとうを炒める。
- みじん切りにしたにんにくと、すりおろしたしょうがも加え、たまねぎがしんなりとなったらガラムマサラ以外のスパイスと塩、トマトを入れる。
- トマトが全体に混ざってきたら、ブリのあらを入れる。
- フレッシュタイム(なければ乾燥タイム)を加える。
- 水を加えて全体を混ぜたらふたをして、ブリの皮がめくれ上がらない程度の火力で煮る。
- ガラムマサラをふり入れたら牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら塩で味を調える。火を止め、ざく切りにしたパクチーを加えて和える。

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス
P30の分量と同じ

POINT
スターターのフェネルシードは小さじ1から小さじ1/2に減量!

追加スパイス
アムチュール 小さじ 2/3

1 スターターのフェネルシードは小さじ1から小さじ1/2に減量!

2 カレーリーフはなしでOK!

3 仕上げにガラムマサラを小さじ2/3追加しよう!

※ お手軽本場ワザ ※

アムチュールの代わりにレモン汁小さじ1でもOK!

アムチュールはマンゴーのスパイス。フルーティーな酸味を加えるのが目的なので、手に入らないときはレモン果汁を小さじ1加えてください。

既成のレモン果汁を使うと手軽!

まったりおいしい うま味たっぷり! シチュー感覚のカレー ホタテカレー

リゾートホテルのレストランで食べるようなゴージャスなカレー。ホタテのうまみが出すぎたら、ガラムマサラを足してスパイスの補強を。

材料 (3~4人分)

冷凍ホタテ.....大3~4個 (小型なら5~6個)	牛乳.....100ml
たまねぎ.....小1個(約200g)	ケチャップ.....大さじ1
トマトの水煮.....200g	濃口しょう油.....小さじ1
にんにく.....1片	塩.....小さじ2/3~1
しょうが.....1片	サラダ油.....大さじ2
	水.....200~400ml (好みで調整)
	ミニセロリ.....適宜

作り方

- フライパンにサラダ油、マスタードシード、フェヌグreek、フェネルを入れて火にかける。
- フェネルが焦げないうちに薄切りにしたたまねぎ、すりおろしたにんにく、しょうがを加えて炒める。
- ペーストにしたトマトと塩を加えて炒める。
- 全体がまとまってきたら火を止める。少し冷ましたら水200mlを加えてフードプロセッサーなどにかけ、なめらかにする。
- 再びフライパンに戻したら火にかける。全体がなじんだら、すべてのスパイス、しょう油、ケチャップを入れる。
- 牛乳を加える。調節しながら水を加え、好みのとろみにする。
- ホタテを加え、ふたをしてさらに煮込む。
- ホタテが縮みすぎないように、塩で味を調える。

※ お手軽本場ワザ ※

牛乳としょう油でコクを出す

リッチにいききたいなら生クリーム&塩こしょうで!

牛乳の代わりに生クリームを使うときは、しょう油ではなく塩こしょうが合います。



大きなホタテが食欲そそる!

プロ直伝
シーフードミックスを使ってもOK!

冷凍ホタテが手に入らないときは、冷凍のシーフードミックスでも十分。ダシの出方によってスパイスの分量を加減しながら、ベストなバランスを見つけるのも、カレー作りの醍醐味です。

大人な風味の 東インド式のスパイス使いのレシピ サバのイエローマスタードカレー

すでに火が通っているサバ缶を使って時短。タイやブリ、サワラ、太刀魚などもおいしい! 魚はできるだけ身がしまっているものを選ぶ。

材料 (3~4人分)

サバの水煮缶.....2個	たまねぎ.....400g	生トマト.....大1個	にんにく.....1片	しょうが.....1片	サラダ油.....大さじ2	レモン.....1/4個	ココナッツミルク.....100ml	水.....600ml	塩.....小さじ1弱 (缶詰の塩分に応じて調節)	パクチー.....適宜
---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------------	-------------	---------------------------	-------------

スパイスの分量 (3~4人分)

ターメリック 小さじ 1	コリアンダー 小さじ 1	クミン 小さじ 1/2	マスタードシード 小さじ 1/2	追加スパイス
フェネル 小さじ 1/3	フェヌグreek 小さじ 1/3	レッドペッパー 少々	イエローマスタードシード 小さじ 2	粗びき黒こしょう 1/4

POINT
イエローマスタードシードがアクセント
ほんのりと苦味を加えるスパイス。東インドやバングラディッシュのシーフード料理では定番!

※ お手軽本場ワザ ※

ホールのイエローマスタードが鮮烈な香りのキモ!

フライパンに移す 3
たまねぎをプラス! 2
スパイスをすりつぶす 1

なめらかになったら、フライパンにイン! これがカレーに深い味わいを生む。

たまねぎと水を加え、なめかになるまでガーッと攪拌しよう。

フードプロセッサーでホールのイエローマスタードをすりつぶし、ミキサーに移す。

作り方

- フライパンにサラダ油とイエローマスタードシード以外のホールスパイスを入れる。ばちばちと弾けてきたら粗みじん切りにしたたまねぎ半分、みじん切りにしたにんにくとしょうがを入れて炒める。
- イエローマスタードをミキサーにかける。そのままたまねぎ残り半分、水100mlほど(分量外)も加えさらに攪拌する。
- ①に粗みじん切りにしたトマトを加え、さらに炒める。
- しっかりと火が通ったら②のペーストを加え、よく混ぜる。
- 全体がなじみ、表面に油が浮いてきたらパウダースパイスと塩、レモンの絞り汁、水を加えて煮る。
- ココナッツミルクを加えてよく混ぜ、サバの水煮を加える。塩で味を調える。
- 器に盛り、ちぎったパクチーをのせる。



ペーストたまねぎの2段使い!

炒めたたまねぎと

プロ直伝 サバ水煮缶で時短&うまい!

サバ缶は、身を崩さないように注意。そっと取り出したら、汁ごと投入して。

サバ缶の汁の塩気が多いときは、最後の塩を減らすなどして調節を。



スライスした青唐辛子でフレッシュな辛味をプラス!

南アジアにありそうな 実は水煮缶がすごかった! サバのカレー

材料 (3~4人分)

サバの水煮缶.....2個 (中身約300g)	たまねぎ.....小1/2個 (約100g)	生トマト.....100g	にんにく.....1片	しょうが.....1片	パプリカ.....少々	牛乳.....100ml	濃口しょう油.....小さじ1	塩.....小さじ1/2 (缶詰の塩分に応じて調節)	サラダ油.....大さじ2	水.....200~400ml (好みで調整)	青唐辛子.....適宜
-------------------------	------------------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-----------------	----------------------------	---------------	-------------------------	-------------

作り方

- フライパンにサラダ油、マスタードシード、フェヌグreek、フェネルを入れ、フェネルが焦げないうちにカレーリーフを入れる。
- 薄切りにしたたまねぎ、小口切りにしたししとう、みじん切りにしたにんにく、しょうがを加えて炒める。
- ペーストにしたトマトを加え、さらに炒める。
- 全体がまとまってきたら、残りのスパイスと塩を入れる。
- 牛乳を加える。調節しながら水を加え、好みのとろみにする。
- サバの水煮缶を入れる。崩れないようにていねいに混ぜ、塩で味を調える。
- サバが温まったら、粗みじん切りにしたパプリカを加える。

※ お手軽本場ワザ ※

ししとうがフレッシュな辛さの決め手!

しょうがはみじん切りでも、すりおろしてもOK。お好みで選んで。

たまねぎ、にんにくとともにフライパンに入れよう。

ししとうはヘタを取り、小口切りにする。ざくざく切っていく。

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス
P30の分量と同じ

POINT

- スターターのフェネルシードは小さじ1から小さじ1/2に減量!
- カレーリーフをスターターとして使用!
- 青唐辛子を入れる場合はレッドペッパーを少なめに!