



ほっと
する味

北インドのスーパカレー

ほうれん草とじゃがいものカレー

フレッシュトマトの
優しい味わいがイイ!

北インドやパキスタンなどの家庭料理「アルバラク」がモデル。炒めた
たまねぎにほうれん草とじゃがいもを入れて煮るだけで完成。

材料 (3~4人分)

ほうれん草.....2束
じゃがいも.....1個
たまねぎ.....大1/2個
トマト.....大1個
にんにく.....1片
サラダ油.....大さじ2
レモン.....1/8個
水.....400ml
塩.....小さじ1~
しょうが(細切り).....適宜

作り方

- ①ほうれん草は根を取り、幅5cmくらいに切る。じゃがいもは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。たまねぎとトマトは粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って薄切りにする。
- ②フライパンに油とクミンシードを入れて中火にかけ、小さな泡が出てきたらたまねぎとにんにくを炒める。
- ③たまねぎが茶色く色づいたら塩とパウダースパイスをすべて入れる。
- ④トマト、じゃがいもを入れて混ぜる。
- ⑤水200mlを注ぎよく混ぜる。沸くたびに水を加え、合計400ml加える。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら、ほうれん草を入れてよく混ぜ、しんなりとなったらレモン汁を加え、塩で味を調える。
- ⑦器に盛り、しょうがの細切りをのせる。

スープとして
食卓に出すのも
おすすめです!

※ お手軽本場ワザ ※

ほうれん草はざく切りで!



火を通すと縮む
ので、ほうれん草
はざくざくと大き
めにカットしよう。

スパイスの分量 (3~4人分)

クミンシード 小 さ じ 1
ターメリック 小 さ じ 1.5
コリアンダー 小 さ じ 1/2
レッドペッパー 少 々

POINT クミンシードとターメリックはちよい多めで!
珍しくターメリックが多めになっているのがポイント。辛いのが好きな人はレッドペッパーを増やしてもOK。

たった10分でできちゃうおかず的カレー オクラマサラ

オクラは南アジア全体でよく食べられている野菜のひとつ。トマトの
割合が多いので、味が安定している水煮缶を使うのがベストです。

材料 (3~4人分)

オクラ.....20本くらい
(ネット2つ分)
トマトの水煮.....300g
練りごま.....大さじ1~2
にんにく.....1/2片
塩.....小さじ1/2~1
レモン果汁.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1
しょうが(千切り).....適宜
チャービル.....適宜

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス
P34の分量と同じ

+

追加スパイス
グリーンカルダモン
小 さ じ

1/2

作り方

- ①オクラは流水で洗ってヘタを落とし、半分または3等分に切る。トマトはベストにし、にんにくはすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油とクミンシードを入れ、火にかける。
- ③小さな泡が出てきたら、オクラを加えて炒め、にんにくを加える。
- ④オクラが柔らかくなってきたら、残りのスパイスと塩を加える。
- ⑤ペースト状にしたトマトとレモン果汁、練りごまを加えて混ぜ、塩で味を調える。

カレーな豆知識
食パン&チャパティと相性ぴったり!

少し甘味のある軽い味
いは、チャパティと相性
ぴったり。身近な主食なら
食パンも○です。ご飯と
合わせるときは、レッドベ
ッパをプラスして辛くする
のがおすすめです。



プロ直伝

練りごまで甘みとろみをプラス



すりごまもアリです
が、練りごまのほうが
より甘味が際立ちます。



日本のご飯と合わせるために、隠し味として練りごまを入れました。甘味とろみがついて、これまたうまい!



食べ
ごたえ
満点

野菜いっぱいのパワフルカレー

ミックス野菜カレー

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

スパイスの分量 (3~4人分)

基本スパイス

P34の分量と同じ

+ ガラムマサラ
追加スパイス 小 さ じ

1/2

じゃがいもが溶けるまで
煮込んでもおいしい!

材料 (3~4人分)

たまねぎ.....1/4個
じゃがいも.....2個
にんじん.....1/2本
ししとう.....6~9本
生トマト.....200g
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2
水.....400~600ml (好みで調整)

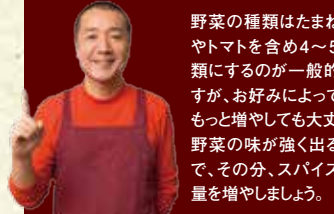
ししとうの下準備



ししとうはヘタをカットしておく。

プロ直伝

野菜の種類が増えるほど
スパイスの量を増やそう!



野菜の種類はたまねぎ
やトマトを含め4~5種類
にするのが一般的で
すが、お好みによっては
もっと増やしても大丈夫。
野菜の味が強く出るので、
その分、スパイスの
量を増やしましょう。

作り方

① にんにくを切る



にんにくは粗くスライスする。しょうがはすりおろす。

② スパイスを炒める



スパイスと
にんにくの
香りを
油に移すよ!

③ たまねぎを炒めスパイス投入



焦げつきそう
なら水を
100mlほど
加えてね!

④ じゃがいもとにんじんを入れる



乱切りにしたじゃがいもとにんじんを加えて混ぜ合わせ、
フタをして弱火で3分ほど蒸す。

⑤ トマトを加える



ペーストにしたトマトを加えて混ぜ、水を2回に分けて
ゆっくりと加え、フタをしてさらに煮込む。

⑥ ガラムマサラを加える



野菜が柔らかくなったら、ガラムマサラを加える。

⑦ ししとうを加える



ししとうを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火でさらに煮
る。ししとうが柔らかくなったら完成!

ベジの基本スパイスに
少し足して骨太な味に!
トマトの酸味と水分を利用し
た、ハーフウェットなカレー。イ
ンド人がよく作るパターンです。
日本のカレーによく使う野菜
として、じゃがいもとにんじん
をセレクト。彩りとして、し
しとうをプラスしました。これは
いんげんやスナップエンドウに
代えてもOK。野菜の種類が多
いため、ガラムマサラを加えて
味をくっきり立たせています。