はじめにお読みください

この本は、弊社発行の「カレーの便利帖」を加筆、再編集したものになります。掲載商品に関しては、編集部購入価格となりまして、編集内容は2019年3月現在ものになります。すでに販売していない場合や、仕様・デザインの変更、実勢価格が異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

自宅で作る
カレーの便利帖
CURRY NO BENRICHOU

Contents

巻頭特集 **スパイスの使い方でこんなに変わる! 自宅で作る本格カレー　基本の「き」** 3

特集1 マネするだけでプロの味!
スパイスを使った本格派の家カレー教えます! 13

王道カレー① 老若男女に愛されるスパイスカレーの定番 **チキンカレー** 14

王道カレー② ちょっとリッチな気分なときはコレでしょ! **ビーフカレー** 20

王道カレー③ 美味しいだけじゃないく美容効果も期待 **ポークカレー** 24

マニア向けカレー クセになる独特の香りと味わいを堪能 **マトンカレー** 28

王道カレー④ さまざま魚介類をいろいろな方法で味わう **シーフードカレー** 30

王道カレー⑤ 季節に合わせた旬の野菜はカレーと相性抜群 **野菜カレー** 34

コラム 2日目カレーの絶品リメイク術 40

本格カレー屋のメニューを自宅で再現できる!
カレーのおとも 最強入門 主食編／おかず編／デザート&ドリンク編 42

特集2 不調が整う 「うまい」だけじゃなく「健康」になる!
薬膳カレー スパイス選び 47

症状別レシピ
ダイエット 50／風邪予防 52／疲労回復 53／
胃腸を強化 54／冷え・むくみ解消 55／不眠を解消 56

特集3 カンタン調理法から掃除術まで役立つテク満載!
カレーのお得技 ベストセレクション 57

本当に美味しい製品を見つけ出せ!　プロが本気で選んだ
カレールーランキング 66　**レトルトカレー辛口採点簿** 73