

おしゃべり

スパイス カレー

便利帖

SPICE CURRY 監修 BENRICHOU
HOMEMADE DELICIOUS SPICE CURRY

はじめにお読みください

この本は、弊社発行の「MONOQLO」「LDK」「カレーの便利帖」「スパイスカレーの便利帖」を加筆、再編集したものになります。掲載商品は、編集部調べによる税込10%の実勢価格であり、編集内容は2022年4月時点のものになります。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。

Contents



巻頭特集

4 スパイスの女神が教える 最狂“自宅”スパイシーカレー

まず知っておきたい基本の「き」

- 簡単なのにプロ顔負けの味! 作ってみようスパイスカレー 10
- スパイスカレーがもたらす5つの幸せ 12
- キッチンにそろえたいスパイス ミニмум3 / マックス6 14
- レシピのバリエが広がるスパイスリスト 16

初級編 メーカーが開発したスパイス黄金比のすごいカ!

18 カレー粉で作るスパイスカレー

中級編 超簡単! まずは3つのスパイスさえ揃えればプロの味を再現できる

24 スパイスで作るおうちカレー

- チキンカレー 26 / ベジタブルカレー 30 / シーフードカレー 34
- ビーフカレー 38 / ポークカレー 42 / ラムカレー 46

48 カレーのおとも最強入門

「ラクに作りたい」「難しそう…」を華麗に解決!

52 カレーのお得技ベスト24

60 2日目カレーのリメイクテク

印度カレー子さん直伝! 太りにくい&ヘルシー

62 レンチンスパイスカレー

64 スパイスカレーキット検証



「うまい」と「健康」を両立しました!

不調が整う 薬膳カレー 65

- ダイエット 68
- 風邪予防 69
- 疲労回復 70
- 胃腸を強化 71
- 冷え・むくみ解消 72
- 不眠解消&リラックス 73

巻末特集

上級編 人気店のカリスマたちがおいしさの秘訣を公開!

人気店の直伝レシピ

- エリックサウス 74
- SPICY CURRY 魯珈 76
- カリガリ 78
- 丸祇羅 80

