

■ 「カレー道／初段鍋」レシピ集 “この鍋だからおいしくできるレシピ”～ユホコ didi～

レシピ考案者

ユホコ didi

大学在学中よりネパールに通い始め、今まで計5年以上をホームステイで過ごす。現地の家庭の台所で身についた日常のスパイス料理が得意。日本では旅行会社、レストランを経て料理研究家として活動中。新進気鋭のスパイス名人の希有な料理研究家として売り出し中で、各方面で注目されている。

レシピ① サフランライス



＜作り方＞

- ①米をとぎ、ざるにあげて水を切り、カレー鍋に移しで分量の水を加えて20~30分おく。
- ②ぬるま湯にサフランを5分ほど浸し、色が出たら①に加え、塩も入れて軽く混ぜる。
- ③ふたをして強火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火にして10分炊き、火を止めて10分蒸らす。途中でふたを開けないこと。
- ④(内側についた水滴が中に落ちないよう) ふたを静かに開けてひっくり返さずに横に置き、全体を軽くませる。

＜材料＞
材料(2~3人分)

- ・米2合
- ・水2合
- ・サフランふたつまみ
- ・ぬるま湯大さじ2
- ・塩ひとつまみ

レシピ② カシューナッツライス



＜作り方＞

- ①米をとぎ、ざるにあげて水を切り、カレー鍋に移しで分量の水を加えて20~30分おく。
- ②別の平鍋にギーを熱し、中火でカシューナッツとスパイス類を1分ほど炒めて①に加える。塩も加えて軽く混ぜる。
- ③ふたをして強火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火にして10分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ④(内側についた水滴が中に落ちないよう) ふたを静かに開けてひっくり返さずに横に置き、全体を軽くませる。

＜材料＞
材料(2~3人分)

- ・米2合
- ・水2合
- ・カシューナッツ1/2カップ
- ・シナモンスティック1/2本
- ・カルダモン2粒
- ・クローブ2粒
- ・ギーまたはバター大さじ1
- ・塩小さじ1/4

レシピ③ えびのココナッツカレー



＜作り方＞

- ①えびは殻をむいて背ワタをとり{ }をまぶす。玉ねぎはすりおろす。
- ②カレー鍋にサラダ油大さじ1を中火で熱し、えびをさっと炒めて取り出す。
- ③サラダ油大さじ2を足してマスタードシードを入れ、マスタードシードがパチパチははじけたらふたをして10秒ほど間をおいてから玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら10分ほど炒める。
- ④にんにく・しょうが・トマトジュースを加え混ぜ、煮立ってきたら中火にしてカレー粉・塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤ココナツミルク・水を加え、煮立ったらふたをして弱火で10分煮る。
- ⑥塩・カレー粉(分量外)で味をととのえ、えびを戻し入れひと煮立ちさせる。

＜材料＞
材料(2人分)

- ・えび(大)6尾
- ・レモン汁小さじ1
- ・塩こしょう少々
- ・玉ねぎ1/2個
- ・トマトジュース1缶(190ml)
- ・ココナツミルク1カップ
- ・サラダ油大さじ1+2
- ・塩小さじ1/3
- ・にんにく
- ・しょうが(すりおろし)各1片分
- ・水1と1/2カップ
- ・マスタードシード小さじ1/2
- ・カレー粉大さじ1

レシピ④ チキンカレー



＜作り方＞

- ①玉ねぎは縦維に沿ってなるべく薄くスライス、鶏肉は5cm角に切る。
- ②カレー鍋にサラダ油・クミンシードを入れて中火で熱し、クミンシードから泡が出て香りが立ってきたら玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら5分ほど炒める。
- ③にんにく・しょうが・ホールトマトを加えてつぶしながら炒め、すっかり固くなったら中火にしてターメリック・コリアンダー・レッドペッパー・塩を加え混ぜる。
- ④肉を加えてよく混ぜ、色が変わってきたら水を加え、沸騰したらふたをして弱火で10分煮込み、火を止め30分余熱でじんわり火を遁す。(急ぐ時は弱火で20~25分煮込む。)
- ⑤再び火にかけてひと煮立ちさせ、ガラムマサラを少しづつ加えて好みの香りにし、塩・辛味をととのえる。

* 時間があればさらに20分ほどおくと、味がなんじんでいい感じ。

＜材料＞
材料(2人分)

- ・玉ねぎ1/2個
- ・鶏もも肉300g
- ・ホールトマト1/3缶
- ・サラダ油大さじ2
- ・塩小さじ1/3
- ・にんにく
- ・しょうが(すりおろし)各1片分
- ・水1~2カップ
- ・クミンシード小さじ1/2
- ・ターメリック小さじ1/4
- ・コリアンダー大さじ1
- ・クミン小さじ1
- ・レッドペッパー小さじ1/4~好みの量
- ・ガラムマサラ小さじ1/2~1

レシピ⑤ あずきのクリーミーカレー



＜作り方＞

- ①あずきは軽くすすぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②あずきと水3カップをカレー鍋に入れて中火にかけ、沸騰したらざるに受け湯を切る(ここでこぼす)。鍋に戻し水3カップを加えふたをして中火にかける。蒸気が出でたら弱火にし、15分煮て火を止め、20分ほどそのままおく。まだ硬ければ弱火で数分ゆでる。別の器にわけておく。
- ③カレー鍋にギーとクミンシードを入れて弱めの中火で熱し、香りが立ってきたらにんにくを加えて薄く色づまで炒め、②のあずき・塩・ガラムマサラを加えて煮る。あずきは半分ほどこすと食感が良くなる。
- ④生クリームを加え、塩(分量外)・レッドペッパーを少しづつ加えて好みの辛さに味をととのえ。器に盛ってから生クリーム(分量外)で飾ってよい。

＜材料＞
材料(2人分)

- ・あずき(乾燥)150g
- ・水3+3カップ
- ・生クリーム大さじ3
- ・塩小さじ1/4
- ・にんにく1片
- ・クミンシード小さじ1/2
- ・ガラムマサラ小さじ1/2
- ・レッドペッパー適量

レシピ⑥ プレーンナン



＜作り方＞

- ①大きめのボウルに薄力粉とベーキングパウダーを混ぜておく。ふるう必要はない。
- ②ボウルにその他の材料すべてを入れて混ぜ、①に加えてこねる。最初は手につくが、だんだんまとまってくる。なめらかにならためてふきんをかけ、20分ほど休ませる。
- ③4等分し、直径20cmの円形に伸ばす。弱めの中火で熱したカレー鍋の底に張り付けるようにおく。
- ④ふたをして3分焼いて裏返し、またふたをして3~3分半焼く。ところどころに焦げ目がつけばOK。好みで表面に溶かしバターをぬる。

＜材料＞
材料(4枚分)

- ・薄力粉250g
- ・ベーキングパウダー小さじ1/2
- ・溶き卵1/2個分
- ・ヨーグルト大さじ3
- ・牛乳大さじ4
- ・砂糖大さじ1と1/2
- ・塩ふたつまみ
- ・溶かしバター適量

■ 「カレー道／初段鍋」レシピ集 “この鍋だからおいしくできるレシピ”～ユホコ didi～

レシピ⑦ とうふとマッシュルームのカレー



<作り方>

- 木綿とうふはキッチンペーパーで包んで電子レンジに3分かけ、重しをして30分ほど水を切る。玉ねぎは繊維に沿ってなるべく薄く切り、マッシュルームは4等分に切る。
- ①のとうふを1.5～2センチ角に切り、カレー鍋にサラダ油を熱して表面がキツネ色になるまで中火で炒める。
- とうふを取り出し、バターを熱して玉ねぎ・にんにく・しょうがを加え、絶えず混ぜながら強火で3分ほど炒める。
- 中火にしてトマトを加えつつしながら炒め、とろとした感じにすれば塩・スパイス(1・ヨーグルト・マッシュルームを加え混ぜ、ふたをして弱火で10分ほど煮込む)。
- とうふ・グリーンピースを加えて軽く混ぜ合わせ、ふたをして弱火でさらに5分ほど煮る。
- 塩・レッドペッパー・ガラムマサラ(分量外)で味をととのえる。

<材料> 材料(2人分)

- 木綿とうふ1丁(300g)
- サラダ油大さじ1
- 玉ねぎ1/4個
- マッシュルーム1パック
- グリーンピース1/2カップ
- ホールトマト1/4缶
- フレーンヨーグルト大さじ1
- バター大さじ2
- 塩小さじ1/3
- にんにく・しょうが(すりおろし)各1片
- ターメリック小さじ1/4
- コリアンダー大さじ1
- クミン小さじ2
- レッドペッパー小さじ1/4
- ガラムマサラ少々

レシピ⑧ トマトで煮込むキーマカレー



<作り方>

- 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、トマトはさいの目に切る。
- カレー鍋にサラダ油・クミンシード・シナモンスティック・カルダモン・クローブを入れて中火にかけ、クミンシードから泡が出てたら玉ねぎを加え強火にして絶えず混ぜながら7分ほど炒める。
- 中火にしてにんにく・しょうがを加え混ぜ、香りがたっけたらひき肉を加えて炒め、全体の色が変わったらカレー粉・塩を加えよく混ぜる。
- トマトを加え、ふたをして弱火で15分蒸し煮にする。
- ガラムマサラを少しずつ加えて好みの香りにし、塩(分量外)で味をととのえる。
- * 粒のスパイスがない時は仕上げのガラムマサラで調節します。

<材料> 材料(2人分)

- 玉ねぎ1/2個
- 合挽き肉300g
- トマト1/2個
- サラダ油大さじ2
- 塩小さじ1/3
- にんにく・しょうが各1片
- 水1/2カップ
- クミン小さじ1/3
- シナモンスティック1/4本
- カルダモン2粒
- クローブ2粒
- カレー粉大さじ2
- ガラムマサラ適量

レシピ⑨ なすとじゃがいものカレー



<作り方>

- 玉ねぎはなるべく薄くスライス、じゃがいも・なすは大きめのひと口大に切ってそれぞれ水にさらす。トマトはざく切りにする。
- カレー鍋にサラダ油とクミンシードを入れて中火にかけ、クミンシードから泡が出てたら玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら5分ほど炒める。
- 中火にしてにんにく・しょうがと水を切ったじゃがいもを加え、じゃがいもの表面が透き通ってくるまで炒める。
- なすを加え2～3分炒めたたらカレー粉・塩を加え混ぜ、ふたをして弱火でじゃがいもがやわらかくなるまで10～15分蒸し煮にする。
- トマト・枝豆を加えてざつと混ぜ、もう一度ふたをしてさらに5分ほど蒸し煮する。

<材料> 材料(2人分)

- 玉ねぎ1/2個
- じゃがいも2個
- なす2本
- トマト1個
- 枝豆(ゆでてさやから出したもの)大さじ3
- サラダ油大さじ3
- 塩小さじ1/3
- にんにく・しょうが(すりおろし)各1片
- クミンシード小さじ1/2
- カレー粉大さじ2

レシピ⑩ ハーブガーリックナン



<作り方>

- 大きめのボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・乾燥ハーブを混ぜておく。ふるう必要はない。
- にんにく・バターをのぞく①以外の材料すべてをボウルに入れて混ぜ、①に加えてこねる。最初は手につくが、だんだんまとまってくる。なめらかになら丸めてぱんをかけ、20分ほど休ませる。
- にんにくをみじん切りにする。
- ②を4等分し、直径20cmの円形に伸ばす。弱めの中火で熱したカレー鍋の底に張り付けるようにおき、表面ににんにくの1/4量を散らして、たたんだふきんなどで手早く押さえる。
- ふたをして3分、裏返してやはりふたをして3～3分半焼く。
- 好みで表面に溶かしバターをぬる。

<材料> 材料(4枚分)

- 薄力粉250g
- ベーキングパウダー小さじ1/2
- 溶き卵1/2個分
- ヨーグルト大さじ3
- 牛乳大さじ4
- 砂糖大さじ1
- 塩ふたつまみ
- 乾燥ハーブ(バジル、オレガノなど)小さじ1/2
- にんにく2片
- 溶かしバター適宜

レシピ⑪ ほうれんそうとチキンのカレー



<作り方>

- 玉ねぎは繊維に沿ってなるべく薄くスライス、鶏肉は一口大、ほうれん草はざく切りにする。ヨーグルトはかき混ぜてなめらかにしておく。
- カレー鍋にサラダ油・クミンシードを入れて中火にかけ、クミンシードから泡が出て香りがたってたら玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら5分ほど炒める。
- にんにく・しょうが・ホールトマトを加えてつぶしながら炒め、すっかり形がなくなったら中火にしてカレー粉・塩を加え混ぜる。
- 肉を加えてよく混ぜ、色が変わってきたらヨーグルト・水を加え、沸騰したらふたをして弱火で20分煮込む。
- ガラムマサラを少しずつ加えて好みの香りにし、塩・辛味加減をととのえる。ほうれん草を加えざつと混せて火を止め、ふたをして10分余熱で火を消す。

<材料> 材料(2人分)

- 玉ねぎ1/2個
- 鶏もも肉200g
- ほうれん草1/2束
- ホールトマト1/4缶
- フレーンヨーグルト1/3カップ
- サラダ油大さじ2
- 塩小さじ1/3
- にんにく・しょうが(すりおろし)各1片
- 水1と1/2カップ
- クミンシード小さじ1/2
- カレー粉大さじ2
- ガラムマサラ小さじ1/2～1

レシピ⑫ チキンビリヤニ



<作り方>

- 米をとぎたっぷりの水に1時間ほど浸ける。鶏肉はhA1)を混ぜて漬け込む。玉ねぎは薄切りに、サフランはぬるま湯に浸しておく。
- カレー鍋にギーとB()のスパイスを入れて中火にかけ、シュー・シューと気泡が出てたら玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら6～7分ほど炒める。
- 中火にし、①の鶏肉・ガラムマサラを加えて肉に焦げ目がつくまで炒め火を止める。
- 米をざるにあけて水を切り、③の鍋に加えてざつと混ぜ、米が少しのぞくくらい水を加える。
- ヨーグルトにサフランを水ごと加え混ぜ、④の表面にかける。
- ふたをして強火にかけ、蒸気が上がったら弱火にして15分炊き、火を止めて10分蒸らす。

<材料> 材料(2～3人分)

- 米2合
- 鶏肉(骨付きのぶつ切り)400g
- (A)
 - フレーンヨーグルト大さじ3
 - にんにく・しょうが(すりおろし)各1片
 - 塩小さじ2/3
 - 玉ねぎ1個
- (B)
 - クミンシード小さじ2
 - シナモンスティック1/2本
 - カルダモン3粒
 - クローブ4粒
 - ペイリーフ1枚
- ガラムマサラ小さじ1
- ヨーグルト1/2カップ
- サフランひとつまみ
- ぬるま湯大さじ2
- ギーまたはバター大さじ2
- 水適量