

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、今日まで計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け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米をとき、ざるにあげて水を切り、カレー鍋に移して分量の水を加えて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に) ふたを静かに開けてひっくり返さずに横に置き、全体を軽くまぜる。

<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米をとき、ざるにあげて水を切り、カレー鍋に移して分量の水を加えて20～30分おく。
- ②別のフライパンにギーを熱し、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に) ふたを静かに開けてひっくり返さずに横に置き、全体を軽くまぜる。

<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じけ出したらふたをして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分蒸らす。
- 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



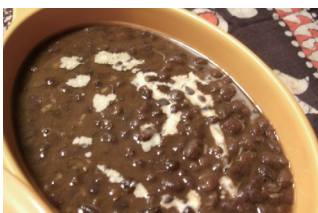
<作り方>

- ①玉ねぎは縦線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にかけ、クミンシードから油が出て香りがた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、すっかり形がな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通す。(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ずつ加えて好みの香りにし、塩・辛味をととのえる。

<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、沸騰したらざるにあげ湯を切る(ゆでこぼす)。鍋に戻し水3カップを加えふたをして中火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にし、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、別の器にあげておく。
- 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くまで炒め、②のあずき・塩・ガラムマサラを加えて煮る。あずきは半分ほどつぶ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ずつ加えて好みの辛さに味をととのえる。器に盛ってから生クリーム(分量外)で飾ってもよい。

<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
- ・ギーまたはバター大さじ1
- ・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。なめらかになったら丸めてふきんをかけ、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。とこどころに焦げ目がつけば OK。好みに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
- ・溶かしバター適宜

■ 「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>

- ①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。
- ②①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。
- ③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。
- ④中火にしてトマトを加えつつしながら炒め、とろっとした感じになれば塩・スパイス（※）・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。
- ⑤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。
- ⑥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
- ・プ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>

- ①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。
- ②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・クロープを入れて中火にかけ、クミンシードから泡が出てき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。
- ③中火にしてにんにく・しょうがを加え混ぜ、香りがたってき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。
- ④トマトを加え、ふたをして弱火で15分蒸し煮にする。
- ⑤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
- ・クロープ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>

- ①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。
- ②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。
- ④なすを加え2～3分炒めたらカレー粉・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。
- ⑤トマト・枝豆を加えてざっと混ぜ、もう一度ふたをしてさらに5分ほど蒸し煮にする。

<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片分
- ・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>

- ①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。
- ②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。なめらかになったら丸めてふきんをかけ、20分ほど休ませる。
- ③にんにくをみじん切りにする。
- ④②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。
- ⑤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。
- ⑥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>

- ①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。
- ②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、すっかり形がなくなったら中火にしてカレー粉・塩を加え混ぜる。
- ④肉を加えてよく混ぜ、色がか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。
- ⑤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。ほうれん草を加えてざっと混ぜて火を止め、ふたをして10分余熱で火を通す。

<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
- ・プレーンヨーグルト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片分
- ・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>

- ①米をぎったつぷりの水に1時間ほど浸ける。鶏肉はhAiI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。
- ②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きたら玉ねぎを加え、強火にして絶えず混ぜながら6～7分ほど炒める。
- ③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て火を止める。
- ④米をざるにあけて水を切り、③の鍋に加えてざっと混ぜ、米が少しのぞくくらい水を加える。
- ⑤ヨーグルトにサフランを水ごとに加え混ぜ、④の表面にかける。
- ⑥ふたをして強火にかけ、蒸気が上がった後弱火にして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)
- ・プ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片分
- ・塩小さじ2/3
- ・玉ねぎ1個、
- (B)
- ・クミンシード小さじ1/2
- ・シナモンスティック1/2本
- ・カルダモン3粒
- ・クロープ4粒
- ・ベイリーフ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1
- ・ギーまたはバター大さじ2
- ・水適量