

■ 「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”～河内 杏子～

レシピ考案者



河内 杏子

専門：ヘルシーファミリーキッチン

大手企業の現役薬剤師。全国料理学校協会の技術認定上級取得。料理研究家やパティシエからお菓子、料理の技術を学び、書籍、テレビ等の撮影アシスタントを経験し料理研究家となる。12年間勤務した企業の健康管理センターで、食の重要性を痛感し、「おいしく食べて薬を飲まない生活」を目指している。ほんのひと手間で魔法みたいに料理の味が変わることを伝えたい。お菓子のレシピはファンが多い。特にチーズケーキが得意。

レシピ① アンチョビとカマンベールのカレー春巻き



<材料>

10本分
春巻きの皮 10枚
エリンギ 2本 5mm角の短冊切り
カマンベールチーズ 120g 1cm角の短冊切り
玉ねぎ 1/2個 繊維にそってうすくスライスする
粗びきこしょう 適量
ケチャップ 大2
カレー粉 小1
マヨネーズ 大2
レモン汁 小2(好みで調節)
オリーブオイル(ビュア) 鍋に2cm位入れる
※サラダ油でも可。オリーブオイルで揚げると揚げものの失敗が少ない。

<作り方>

- ①春巻きの皮に、エリンギ、カマンベールチーズ、玉ねぎを置いて、粗びきこしょうをして短めに巻く。
- ②カレー専用鍋にオリーブオイルを2cm位入れて中火で温め、春巻きを入れて蓋をして揚げる。途中ひっくりかえす。
- ③器にケチャップとカレー粉を入れて電磁レンジに500Wで10秒かけてよく混ぜ、マヨネーズとレモン汁を加えソースとして添える。

レシピ② カレー風味のお手軽グラタン



<材料>

2人分
[A]
マカロニ 1/2カップ
玉ねぎ 1/2個 繊維に沿って薄く切る
ベーコン 50g 2cm幅に切る
ほたて水煮缶(小) 70g
牛乳 200ml
生クリーム 200ml
水 200ml
小麦粉 大2
カレー粉 小1
コンソメ 1個
塩 小 1/2
こしょう 少々
バター 20g

ゆでたホウレンソウ 100g 3cm長さに切る
溶けるチーズ 適量

<作り方>

- ①カレー専用鍋にAを入れて、蓋をして中火にかけ沸騰したら弱火にして約20分、マカロニが柔らかくなるまで火を通す。最後にゆでたホウレンソウを混ぜる。
- ②グラタン皿に2を入れて溶けるチーズをのせてオーブントースター(オープン)で焼き色をつける。

レシピ③ キャベツのカレー焼き



<材料>

2人分
キャベツ 400g
にんにく 1片
白ワイン 100cc

[A]
湯 50cc
コンソメ 1/2個
カレー粉 小1/2

粗びきこしょう 少々
EXヴァージンオリーブオイル 小1

- <作り方>
- ①カレー専用鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で香りをだす。
 - ②①に大きく切ったキャベツを崩さずに入れ、中火で焼きつけていく。(トングを使うと便利)反対側も焼きつける。
 - ③白ワインを入れて、強火にし、Aを入れてから蓋をして、弱火で煮含める。
 - ④水分がなくなるまで焼きつける。

レシピ④ スパイシーコーンブレッド



<材料>

[A]
コーングリット 80g
強力粉(ふるう) 120g
ベーキングパウダー 1/2
さとう 20g
塩 小 1/2
粉チーズ 大1
カレー粉 小1/2
粗びきこしょう 小 1/4

牛乳 150ml
バター(食塩不使用) 40g

[B]
卵 M玉 1個
マヨネーズ 小2

コーン(ホール 缶詰) 大3

- <作り方>
- ①ボウルにAを入れて、ホイッパーで混ぜておく。
 - ②カレー専用鍋にバターを入れて火にかけ、牛乳を加えて肌にあたためる。
 - ③①に②を入れてから、Bを加えてからコーンも加え、ホイッパーを立てるようにしてまん中から混ぜる。
 - ④カレー専用鍋の底に丸く切ったオーブンシートを広げ、③を入れて蓋をする。はじめ中火で5分、その後弱火で15分から20分焼く。(途中蓋をあげて動かすといい)

■ 「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”～河内 杏子～

レシピ⑤ トマトのまんまるカレー包み焼き



<作り方>

オープントートルは全体が包めるような大きさが必要。
 ①なすは、たてに半分に切って、2mm幅の薄切りにし、軽く塩をふって少しあいて、水気を絞る。
 ②トマトは、たてに8等分に切って、なすを重ねるようにして、トマトを包んでいく。
 ③オープントートルに、豚肉を放射状において、軽く塩、こしょう(ともに分量外)する。そこに2を置いて肉で包む。
 ④そのまま金属のざるに入れるか、アルミホイルで包み、肉がひろがらないようにして、カレー専用鍋に入れ、蓋をして中火で15分くらい火を通す。
 ⑤肉の内側に火が通ったことを確認したら、Aと粗びきこしょうを上にかけて、蓋をして5分くらい火を通し、チーズを溶かす。

<材料>

2人分

豚バラ肉 薄切り 150g
 なす 1本
 トマト 1個 やや大きめのもの 200g 以上あるとよい
 塩 少々
 粗びきこしょう

[A]※あえておく
 カレー粉 小1/2
 とろけるチーズ 30g

レシピ⑥ とり手羽のさわやかカレー煮



<材料>

2人分

鶏手羽 6本
 レモン 1/3個
 (輪切りにしてさらに半分にする)
 酒 50ml
 水 200ml
 しょうゆ 大1
 みりん 大1
 カレールウ(フレーク) 大3
 ウスター紹興酒 小1
 あさつき 小口切り 大1

<作り方>

①鶏手羽は1度、沸騰した湯にくぐらせる。
 ②カレー専用鍋に水と酒、鶏手羽を入れて蓋をして、強火で沸騰させる。
 ③沸騰したら、中火で5分、しょうゆ、みりんを入れて10分煮たらレモンを加えて弱火で10分煮込む。
 ④④にカレールウ、ウスター紹興酒を加えて、弱火で10分煮込む。
 ⑤器に盛り、あさつきをちらす。

レシピ⑦ カレーラタトゥーユ



<作り方>

準備 野菜を1cm角に切っておく
 ①カレー専用鍋にオリーブオイルを熱し、強火でエリンギを焼きつける。
 ②①にAを入れて、塩こしょうし、中火で炒め、トマト缶、コンソメ、カレー粉を加えて、蓋をして中火で煮立てる。
 ③弱火にし、時々蓋をあけて水分をとばしていく。
 ④仕上がりにドライバジルを散らす。

<材料>

エリンギ 2本

[A]
 バブリカ1個
 (黄かオレンジだと仕上がりがきれい)
 なす 1本
 スッキニーニ 1本
 玉ねぎ 1個

トマト缶(カットタイプが便利)
 赤ワイン 50ml
 コンソメ 1個
 オリーブオイル(EXヴァージン)大2
 カレー粉 大1
 塩 小2
 粗びきこしょう 少々
 ドライバジル 小1/2

レシピ⑧ 牛すじカレーうどん



<材料>

2人分

牛すじ肉 250g

[A]
 しょうゆ 大2
 砂糖 大1

酒 100ml
 水 300ml
 カレールウ(フレーク) 大6
 水 500ml
 長ネギ 1/3
 しし唐 6本
 冷凍うどん 2玉

<作り方>

①牛すじ肉は、一口大に切ってから、カレー専用鍋にたっぷり水を入れて、沸騰させる。ざるにあけて、水でよく洗う。もう一度同じことをする。
 ②カレー専用鍋に水と酒を300ml入れ、1を入れて蓋をして1時間、中火で煮ていく。
 ③牛すじが柔らかくなったら、Aを入れて、蓋をして15分くらい煮込み、蓋を取って、少しだけ水分を飛ばす。(ここで1度、なべのまま冷ます味がしみでよい)
 ④④に、500mlの水を加えて、沸騰したらカレールウ大6を加える。
 ⑤冷凍うどん2玉を加えて、蓋をして、沸騰して、うどんが柔らかくなるまで煮る。
 ⑥長ネギとしし唐は、薄く輪切りにして、水にさらして水気を切り、5にのせる。

レシピ⑨ 香りごはんのカレーちらし寿司



<作り方>

①米はといて、Aをカレー専用鍋に入れて、蓋をして中火で火にかけ、沸騰したら弱火にして10分したら火を止める。10分蒸らす。
 ②①のごはんを混ぜて、Bの合わせ酢を加えて全体を混ぜ、乾いたふきんをかけておく。7~8分したら、全体を混ぜてまたふきんをかける。これをもう1回やっておく。
 ③刺身はたて半分にし、器に盛ったすし飯の中にのせる。
 ④フライパンにバターを入れて、焦げてきたらしょうゆを加え、焦がししょうゆバターを作り、3にかける。
 ⑤あさつきとくるみをちらす。

<材料>

4人分

[A]
 米 2カップ
 水 2カップ
 玉ねぎ すりおろし 大2
 にんじんすりおろし 大2

塩 小1/4
 カレー粉 小1

[B]※合わせる
 醋 大2と1/2
 砂糖 大2
 塩 小1

白身の刺身 8~10切れ
 あさつき 小口切り 大2
 くるみ 30g
 ※150℃のオーブンで10分ローストして、粗く割っておく
 バター 20g
 しょうゆ 大1/12

レシピ⑩ 森のきのこカレーハンバーグ



<材料>

[A]
 あいびき肉 250g
 玉ねぎ すりおろし 大2
 ケチャップ 大1
 ウスター紹興酒 小1
 粒マスタード 小1
 水 大1
 塩 小1/4
 粗びきこしょう 少々

オリーブオイル 大1
 しめじ 1/2パック
 マッシュルーム 1パック
 酒 50ml
 トマトジュース 50ml
 カレールウ(フレーク) 大2
 ウスター紹興酒 小1

①ボールに肉を入れてよく練って、Aの水を先に加えてさらに練る。残りのAを加えて、よく練る。
 ②カレー専用鍋にオリーブオイルを入れて、肉を4等分し、球状に丸めて、蓋をして焼いていく。
 ③肉の周りがたまつたら、酒とトマトジュースを加えて、煮立ったしめじ、マッシュルームを入れて、中火で5分煮込む。
 ④④にカレールウ、ウスター紹興酒を加えて、蓋をして、弱火で10分煮込む。