

「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” ～田代 智子～

レシピ考案者



田代 智子(たしろ さとこ)

専門：アジア料理

奈良・佐保女学院短期大学 家政科食物課程卒（現奈良・佐保短期大学）

大阪・あべの辻調理師専門学校卒業

松下電器産業株式会社入社

電子レンジ事業部技術部調理開発室勤務

国内外向け オープン電子レンジ商品開発ならびに料理本作製に携わる。

同社退社後

大阪ガス主催 料理学校『アプリティーセサモ』『ル・コルドンブルー』料理学校にて料理、製菓を学ぶ。

1993年から96年シンガポール、香港滞在

東南アジア料理を各国のシェフに習うと共に本場のアジア料理を食べ歩く。

帰国後 カルチャー教室『アトリエレモンガラス』主宰

レシピ① シンガポール ラクサ



<作り方>

- ①ラクサペーストの材料をブレンダー等ですりつぶす。
- ②①を香りが出るまで、カレー専用鍋で中火でゆっくりと炒めて、鶏ガラスープ、ココナッツミルク、砂糖、ナンプラーを加えて沸騰させないように中火で煮込んでスープを作る。
- ③別鍋で中華麺をゆでる。
- ④②のスープに海老、細切りにしたさつま揚げとひろすを加えて軽く温める。
- ⑤器に③の麺を加え④のスープを加えてもやしをトッピングする。

<材料>

分量(4人分)	
中華麺	4玉
えび	20尾
もやし	1袋
さつま揚げ	4枚
ひろす	小6個
☆ラクサペースト	
干しえび	15g
生赤唐辛子	15g
鷹の爪	15本
ホムデン	25個
にんにく	5片
カー(生姜)	2枚
チリパウダー	少々
こしょう	小さじ1
カビ(蝦 醤)	小さじ1
レモンガラス	1本
ターメリックパウダー	大さじ1
サラダオイル	50ml
砂糖	大さじ2
ココナッツミルク	800ml
鶏ガラスープ	400ml

レシピ② ベトナム風鶏とさつまいものカレー



<作り方>

- ①鶏肉は斜めに細切りにして下味をつけておく。
- ②玉葱はくし切り、さつま芋は皮を剥いて乱切りにし水に晒しておく。
- ③カレー専用鍋に大さじ1のオイルを入れて①の鶏肉を並べ中火で両面を焼いていったん取り出しておく。
- ④③の鍋に大さじ1の油を足して、玉ねぎを炒め油が全体に回ったら、さつま芋と鶏肉、スープ、レモンガラス、赤唐辛子を加えて蓋をして中火で煮込む。
- ⑤ココナッツミルクを加えて軽く煮込み、砂糖とナンプラーで味を整える。

<材料>

分量(4人分)	
鶏もも肉	500g
下味	
レモンガラス	3本
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
カレー粉	大さじ1
ターメリックパウダー	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
砂糖	小さじ1
さつま芋	1本(300g)
玉葱	1個(200g)
ココナッツミルク	400ml
鶏ガラスープ	400ml
赤唐辛子	適宜
ナンプラー	適宜
砂糖	適宜
オイル	大さじ2

レシピ③ レッドキッドニービーンのカレー アフリカンスタイル



<作り方>

- ①玉葱はみじん切り、トマトはざく切りにしておく。とうもろこしとレッドキッドニービーンの水気は切っておく。
- ②カレー専用鍋に油とクミンシードを加えて中火で熱し、玉葱を加えて炒める。玉葱に油が回ったら、蓋をして弱火で10分蒸し煮にする。
- ③トマト、カレー粉、ターメリックを加えて更に炒めて にんにく、肉を加えて炒める。
- ④とうもろこし、豆、ピーナッツバターと水を加えて、水分が無くなるまで煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。

<材料>

分量(4人分)	
とうもろこし	1缶(120g)
レッドキッドニービーンズ	1缶(200g)
玉葱	1個(200g)
トマト	1個(100g)
豚カレー用	300g
おろしにんにく	小さじ2
クミンシード	小さじ1
ピーナッツバター	100g
水	200ml
ターメリック	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
塩、胡椒	適宜
油	大さじ1

レシピ④ 海老とセロリのスパイシーソテー



<作り方>①スパイス類をあわせておく。

- ②海老は殻をむいて背ワタを取っておく。セロリは少し厚めにスライスする。
- ③カレー専用鍋を使用し、オリーブオイルで生姜、にんにくを炒め、②を加えて炒めレモン汁、白ワインをかける。
- ④③に①のスパイスを振る。

<材料>

分量(4人分)	
海老	24匹
セロリ	2本
にんにくのみじん切り	小さじ1
生姜のみじん切り	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
レモン汁	大さじ1
塩、こしょう	適宜
ターメリックパウダー	小さじ1/4
カルダモンパウダー	小さじ1/2
クミンパウダー	小さじ1/2
コリアンダーパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/4

「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” ～田代 智子～

レシピ⑤ 鶏とたけのこのレッドカレー



<作り方>

- ①鶏肉は皮を取って1cm幅の棒状にし、筍は2mm厚さにスライスしめじは小房に分け、赤パプリカは細切りにしておく。
- ②カレー専用鍋にサラダ油とカレーペーストを入れて、中火にかけ香りが出るまで炒め、香りが出たら鶏肉を入れ、ペーストを絡めるように炒め、たけのこ、しめじを加えて炒める。
- ③②にココナッツミルクの半量とスープを加えて煮こみ、砂糖、ナンブラー、バイマックルを加えて弱火で10分煮こむ。
- ④③に残りのココナッツミルクを加えて、ナンブラーで味を整えて仕上げる。
- ⑤器に盛りつけて細切りの赤パプリカ、パクチをトッピングする。

<材料>

分量 (4人分)	
鶏胸肉	400g
筍の水煮	100g
しめじ	100g
赤パプリカ	1/4 個分
鶏ガラスープ	200ml
ココナッツミルク	400ml
レッドカレーペースト	50g
バイマックル	3枚
レモンガラス	2本
パクチ	適宜
ナンブラー	適宜
砂糖	適宜

<レッドカレーペースト 50g 分>

赤唐辛子	20 個
カー	2 枚
にんにく	10 片
カビ	小さじ2
レモンガラス	2 本
チリインオイル	小さじ2
ホムデン	10 個
クミンパウダー	小さじ 1/2
パクチの葉と根	4 本
塩	小さじ 1/4

レシピ⑥ 海老のグリーンカレー



<作り方>

- ①海老は殻をむき背わたを取り、筍は2mm厚さにスライスし、しめじは小房、茄子は小さめの乱切りが細切りにする。
- ②カレー専用鍋にサラダ油とカレーペーストを入れて、火にかけ中火で香りが出るまで炒める(刺激が強いので注意する)
- ③②にココナッツミルクの半量とスープを加えて煮こみ、砂糖、ナンブラー、バイマックルを加えて軽く煮こむ。
- ④③に残りのココナッツミルクを入れ、ナンブラーで味を整えて仕上げる。

<材料>

分量 (4人分)	
海老	8～12尾
長茄子	2本
たけのこの水煮	小1個(100g)
しめじ	100g
ココナッツミルク	400ml
鶏ガラスープ	200ml
グリーンカレーペースト	50g
鶏ガラスープ	1 カップ
ナンブラー	適宜
砂糖	適宜
バイマックル	
白ワイン	

<グリーンカレーペースト 50g 分>

青唐辛子	20 個
カー	2 枚
クミンパウダー	小さじ2
にんにく	10 片
カビ	小さじ2
胡椒	小さじ 1/4
レモンガラス	2 本
チリインオイル	小さじ2
ホムデン	10 個
クミンパウダー	小さじ 1/2
パクチの葉と根	4 本
塩	小さじ 1/4

レシピ⑦ ほうれん草のカレー



<作り方>

- ①ほうれん草は茹でてしっかりと水分を絞り、分量の水と一緒にミキサーにかける。
- ②玉葱はみじん切り、トマトは皮をむいてざく切りにする。
- ③カレー専用鍋に油とカルダモン、クローブを入れ中火で香りが出るまで温める。
玉葱を加えて炒め、全体に油が回ったら蓋をして10分弱火で蒸し煮にする。
- ④さらにあめ色になるまで炒め、トマト、生姜、にんにくを加えて残りのスパイスと塩を加えて更に炒める。
- ⑤④に①のほうれん草を加えてガラムマサラ、生クリームを加えてもったりするまで煮こむ。

<材料>

分量(4人分)	
ほうれん草	400g
トマト	200g
水	400ml
たまねぎ	100g
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
カルダモン	5粒
クローブ	3粒
クミンパウダー	小さじ1
チリペッパー	小さじ1
ターメリックパウダー	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1
塩	小さじ1
ガラムマサラ	大さじ1
生クリーム	100ml
クリームチーズ	100g

レシピ⑧ ネパール風チキンカレー



<作り方>

- ①鶏肉は皮を取って一口大に切る。玉葱はみじん切りにする。トマトはざく切りにしておく。
- ②カレー専用鍋に油とaを入れ中火にかけて香りが出てきたら、玉葱を加えて炒める。全体に油が回ったら蓋をして弱火で20分蒸し煮にする。玉ねぎが色づいたらトマトを加えて炒める。
- ③②に鶏とbのスパイスと塩を加えて更に炒める。
- ④蓋をして弱火で20分煮込んでガラムマサラと塩、胡椒で味を整えて仕上げる。

<材料>

分量(4人分)	
鶏もも肉	500g
玉葱	600g
トマト	200g
a	
クミンシード	小さじ1
おろし生姜	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
b	
ターメリックパウダー	大さじ1
チリペッパー	小さじ2
コリアンダーパウダー	大さじ1
ローリエ	3枚
タイム	2枝
ローズマリー	1枝
塩	小さじ1～
胡椒	少々
ガラムマサラ	大さじ1

レシピ⑨ チキンカレー



<作り方>

- ①鶏もも肉に下味をつけて10分置く。
- ②たまねぎは薄切りにする。カレー専用鍋にバター、オリーブオイル、にんにく、生姜を入れて中火でめる。全体に油が回ったら蓋をして15分蒸し煮にする。玉葱があめ色になるまで中火から弱火で炒める。
- ③小麦粉を加えて炒め、カレーパウダーを加えて炒める。
- ④鶏肉とトマトを加えてさらに炒め、白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。水と、固形コンソメ、ブーケガルニを加えて中火で煮込む。
- ⑤cを加えて、さらに煮込み、仕上げに塩とケラムマサラで味を整える。

<材料>

分量(4人分)	
鶏もも肉	500g
下味	
シナモンパウダー	小さじ1
レモンジュース	大さじ1
カレーパウダー	大さじ1
たまねぎ	500g
おろし生姜	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
バター	20g
オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ3
カレーパウダー	大さじ1
水	500ml
固形コンソメ	2個
白ワイン	50cc
ブーケガルニ	1束
c	
すりおろし人参	1本
すりおろしりんご	1/2 個
トマトの水煮缶	1缶
マンゴーチャツネ	大さじ2
ウスターソース	大さじ5
トマトケチャップ	大さじ4
ガラムマサラ	大さじ1
塩	適宜