

レシピ考案者



アツオワタナベ

専門:洋食を中心に料理全般 感性を大切にしつつも、ロジカルにおいしさを組み 立てる理系出身の料理クリエイター。あらゆる料理 ジャンルに精通し、新しい着眼点、新しいアプローチ で独自の料理を表現。現在多方面にレシピを展開し ている。

無水ローガンジュシュ(羊肉のカレー)



<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにし、ラム肉を一口大の大きさに切り分けておく。トマトはざくぎりにしておく。
- に切り分けておく。トマトはざくぎりにしておく。
 ②カレー専用網に油を引き、中火でホールスパイスを
 炒める。香りが十分に引き出されたらみじん切りに
 した玉ねぎと塩じとつまみ(分量外)、にんにくしょうがベーストを加え、蓋をして弱火に近い中火で3
 分蒸らず。蓋を開け中火から強火の間の火加減で 絶えず木ペラでかきまぜながら、玉ねぎがごげ茶色 に色付き 1/4~1/5の分量になるまで炒める。(玉 ねぎを炒めてからここまで約15分) ③羊肉とパウタースパイス、塩、トマトを加えてざっく り混ぜ 全体を馴染ませる。蓋をして強火にし、蒸気 が蓋から漏れてきたら弱火にする。そのまま 45分 煮込む。
- …… -- ④仕上げにカシューナッツベーストを加え、蓋をして 5 分煮て完成。お好みでコリアンダーの生葉を散ら す。

<材料>

- <材料> ホールスパイス 以下の分量 シナモンスティック 1本 クローブ 8本 カルダモン 4本 パウダースパイス
- 以下の比率で混ぜ合わせたものを大さじ2
- クミン 1 カルダモン 1 コリアンダー パプリカ 1 ターメリック

- ターメリック 1 カイエンヌペッパー 1/2 クローブ 1/6 ・シナモン 1/6 ・羊肉肩ロース 400g ・玉ねぎ 中1個(110g) ・トマト 中3個(560g) ・コリアンダー(生業) お好み ・カシューナッツと同量の水をミキサーにかけたもの ・サーダ油・ナッツと
- ※ガシューナッツと同量の水をミギサーにかけたも、 サラダ油 大さじ2 ・にんにくしょうがペースト 大さじ2 ※にんにくずりあるし、しょうがすりおろし、水 =11:2 で混ぜ合わせたもの ・塩 大さじ 1/2

ンカレ



<作り方>

- ①ペーストの材料を全てミキサーにかける。
- ②カレー専用鍋に油を引き、①のペーストを中火で炒 めて水分を飛ばす。水分が飛んだら骨付きもも肉 を加えて軽くペーストと馴染ませ、水を加えて強火
- ③蓋をして蒸気が出てきたら弱火にしてそのまま 30 分煮込み、鶏の骨から出汁を十分に出す
- ④豆乳とししとうを加え、蓋を開けたまま中火で 15 分程度煮込み、豆乳と鶏の出汁を馴染ませる。仕上 げに砂糖としょうゆで味を調整し、完成。

<材料>

- グリーンカレーペースト 青唐辛子 10~15 本 柚子の皮 6~7g(柚子の半個分) 新しょうが 50g(なければしょうが30g) 茗荷 3 本(約50g) にんにく 7~8g(大1片) 柚子胡椒 大さじ1 赤味噌(仙台味噌) 小さじ2 昆布茶(あるいは梅昆布茶)の粉 小さじ1 (なくてキよい) (なくてもよい)
- · 骨付き鶏もも肉 約2~3本(約800g)
- ・ししとう 15本
- ・サラダ油 小さじ2
- · 7k 300ml
- · 豆乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

レシピ③ キノコの和風カレー



<作り方>

- ①玉ねぎ2個をみじん切り、もう2個をくし切りにす る。キノコは一口大に手でちぎる。その他材料を全 て用意しておく。
- て用感しておく。
 ②カレー専用鍋に油を引き、中火でホールスパイスを炒め
 ふ香か計・分に引き出されたらみじん切りにした玉ねぎ
 と塩ひとつまみ(分量外)、にんにくしょうがベーストを加
 え、蓋をして弱火に近い中火で3 37 蒸らす。蓋を開け中
 火から強火の間の火加減で絶えず木べうでかきまぜなが
 ら、玉ねぎがごげ茶色に色付き 1/4 ~ 1/5 の分量になる
 まで炒める。(玉ねぎを炒めてからここまで約 15 分)
- ることをいるにはなどあるだった。 3、玉石さを一旦ボウルに取り出し、カレー専用鍋にキ ノコを入れる。鍋肌についた玉石さの旨みをキノコ を擦りつけて拭いとる。蓋をして1分。かきまぜて、 もう1分素らす。ここまで常に中火、蓋を閉けて強 火で水分を飛ばし、香ばしい焼き色をつけていく。
- ④カリッとしてきたら、③の玉ねぎを鍋に戻し、くし切りに した玉ねぎとパウダースパイス、塩、酒、水、こんぶ、麺つ

- <材料>
 ・ホールスパイス
 コリアンダー 小さじ1
 クミン 小さじ1
 グミン 小さじ1
 グランスタード 小さじ1
 (マスタードでもよい)・パウタースパイス
 カレー粉 大さじ2
 カイエンヌペッパー 小さじ1/2
 カルダモン 小さじ 1/2
 玉ねぎ 中2個(みじん切り)・玉ねぎ 中2個(くし型切り)・塩 かきじ 1/2

- 本ねさ 中2個(くし型切り) 増 小さじ1/2 サラダ油 大さじ1 お好みのキノコ 400g と舞茸 200g にんにくしょうがペースト 大さじ2 ※にんにくすりおうしこしょうがすっおろし:水

- しょうゆ 大さじ2 梅ペースト 大さじ
- 海ペースト 大さじ1 ※梅干しを包丁でたたいたもの

レシピ④ 海老の欧州カレ



<作り方>

- ①海老を頭と身に分け、身は背わたを取る。頭は後ほど使用する。玉ねぎをみじん切りにし、トマトをざく切りにす
- ②カレー専用鍋にサラダ油大さじ1(分量外)をひき、 マロミロンクの内につい、単大がをびざ、中Xでからからからない。 で海老の頭をつぶしながら炒める。みそなどが鍋肌にこ びりつき、殻の色が油に溶け込むまでじっくり炒め、ブラ ンテーを加える。17の 里になるまで鍋肌の焦げ付きを 溶かしながら煮詰め、水を注いで蓋をし、蒸気が漏れてき たら弱火で 15 分。ザルで濾してスープを容器に取り置
- 、。 ③カレー専用綱にサラダ油を引き、中火でホールスパイス を炒める。番りが十分に引き出されたらみじん切りにし た玉ねきと幅としまみ(分重か)、にんにくしょうがペー ストを加え、巻として弱火に近い中火で。分素らす。 を開け中火から強火の間の火加減で絶えず木ペラでか きまぜながり、玉ねぎがに芥茶色に色付き 1/4~ 1/5 の分量になるまで炒める。(玉ねぎを炒めてからここまで 約15分) さませる。 の分量にな 約 15 分)
- 約16分) ②パウダースパイスと塩、トマトを加えてざっと湿ぜ合わせ、2のスープをそそいで強火にする。蓋をして蒸気が調れてきたら野火にし、トマトが弾けるまで5~10分割。 る。仕上げにカシューナッツベーストを加えて5分類る。 海老を加えてざっとかき混ぜ、蓋をして火を止めて余熱 で火を通して完成。

<材料>

- <材料>
 < 材料>
 ・ホールスパイス
 カルダモン 2個
 クローブ 3個
 クミン 小さじ1
 ブラウンマスタード 小さじ1
 (マスタードでもよい)・パウダースパイス
 カレー粉 大さじ2
 カイエンヌペッパー 小さじ1
 コリアンダー 小さじ1
 コリアンダー 小さじ1
 コリアンダー かさじ1
 ・刺身用の有頭赤海老 20 匹(または有頭の甘エビ30 匹)・トマト・13個(350g)・トマト・13個(350g)
- 小さじ 1/2

- (または有頭の甘エビ30g)
 ・トマト、小3個(350g)
 ・玉ねぎ 中3個(300g)
 ・こんにくしょうがペースト 大さじ1
 ※にんにくようがかースト 大さじ1
 ※にんにくすりおろし: しょうがすりおろし: 水=1:1:2 で混ぜ合わせたもの
 ・カシューナッツペースト 大さじ5
 ※カシューナッツと同量の水をミキサーにかけたもの
 ・ブランデー 100ml
 ・水 400ml
 ・塩 大さじ 1/2



「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"~アツオワタナべつ

レシピ⑤ 牛スジの欧州カレー



<作り方>

- ①牛スジは5cm幅程度に切りわける。玉ねぎはみじん切り 人参、セロリはすりおろしておく。トマトはざく切り
- ②カレー専用鍋にサラダ油を引き、中火でホールスパイスを パルレー等用頭にリファ温を引き、中犬 C Mールスパイス 外 炒める。春りが十分に引き出されたらみじん切りにした玉 ねぎと塩ひとつまみ (分量外)、にんにくしょうがペースト を加え、蓋をして弱火に近い中火で3分蒸りす。蓋を開け、 かしから20%の弱の火が減ぎ物。オネ・ス・ス・ス・ス・オース・オード
- を加え、蓋をして錦火に近い中火で3分素らす。蓋を開け 中火から強火の間の火加減で絶えず水へラでかきまぜな がら、玉ねぎがこげ茶色に色付き1/4~1/5の分量になる まで炒める。(玉ねぎを炒めてからここまで約15分) ③パウダースパイス1と塩、トマト、人参すりおろし、セロリ すりおろしを加えてざっと炒め合わせ、赤ワインとトマト ベーストを加えて強火にする。蓋をして蒸気が漏れてきた ら弱火にして2時間煮込む。牛スシがやわらかくなって油 とゼラチン質の牛スシが分離してくるので、油だけを捨 て、ルーとする。
- ④食べる直前に、③のルーにパウダースパイス2と牛乳、生 クリームを加えて味を調整して完成。

- <材料>
 <材料>
 ・ホールスパイス
 シナモンスティック 1/2 本
 クローブ 5個
 ローリエ 1枚
 パブダースパイス1
 カレー粉 大さじ2
 ターメリック 小さじ1
 カイエンヌペッパー 小さじ2/3
 クミン 小さじ2
 カルダモン 小さじ2
 カルダモン 小さじ2
 カルダモン 小さじ2
 カルダモン 小さじ2
 カルダモン 小さじ2
 ・バウダースパイス2
 ガラムマサラ 小さじ2
 ・パウダースパイス2
 ガラムマサラ 小さじ2
 ・ドマト 1個
 (110g)
 ・トマト 1個(110g)
 ・人参すりおろし 大さじ4
 ・セロリすりおろし 大さじ4
 ・ヒロいすりおろし 大さじ2
 にんにくしょうがベースト 大さじ1
 ※にんにくりおろい・しょうがすりおろし・水
 = 1:1:2*で混ぜ合わせたもの
 まりまりまりまりまりまりまりまります。
 □ 1:1:2*で混ぜ合わせたもの

- **にんによりがあり: しょつかりがおっ!:1:2 で混ぜ合わせたもの
 ・赤ワイン 400ml
 ・塩 大さじ 1/2
 ・サラダ油 大さじ1
 ・トマトベースト(6倍濃縮) 大さじ1
 ・牛乳、800ml
 ・生クリーム 100ml

レシピ⑥ トマトのキーマ



<作り方>

- 9くしておく。 ②カレー専用鍋にサラダ油を引き、中火でホールスパイスを炒める。香りが十分に引き出されたらみじん 切りにした玉ねぎと塩ひとつまみ(分量外)、にん にくしょうがベーストを加え、蓋をして弱火に近い 中火で3分蒸らす。蓋を開け中火から強火の間の火 加減で絶えずホベラでかきまぜながら、玉ねきが ごけ茶色に色付き1/4~1/5の分量になるまで炒 める。(玉ねぎを炒めてからここまで約15分
- ③パウダースバイス1、塩、トマトと共に、ラム肉を水 ごと加えてざっと混ぜ合わせる。蓋をして強火に し、蒸気が漏れてきたら弱火にして10分煮る。蓋 を開けて強火にし、汁気を好みの濃度まで飛ば す。仕上げにパウダースパイス2とヨーグルト、梅 を混ぜ合わせて味を調整し完成。

<材料>

- ・ホールスパイス クミン 大さじ1 カルダモン 3個 (なければよいが、できれば入れた方がよい) シナモン 1/2本 (肉が鶏肉の場合は入れなくてよい)
- ソテモン 1/2・4 (肉が鶏肉の場合は入れなくてよい) ・パウダースパイス1 ターメリック 大さじ1 カイエンヌペッパー 大さじ1/2 コリアンダー 大さじ1 バワダースパイス2 ガラムマサラ 小さじ1 ・ラム肉 150g(無ければ鶏ひき肉でも可) ・マト 4個 ・玉ねぎ 中1個(100g) ・にんにくしょうがペースト 大さじ1 ※にんにくずりおろし: しょうがすりおろし: 水 =1:1:2 で混ぜ合わせたもの ・サラダ油 小さじ1 ・塩 大さじ1/3 ~ 大さじ1/2 ・ヨーグリト 大さじ2 ・梅ペースト 小さじ1 ※梅ポースト 小さじ1 ※梅ポースト 小さじ1

レシピ⑦ ほろ苦キーマ



<作り方>

- ①トマトは2センチ幅にざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。ひき肉は同量の水を加えてほぐれやすくしておく。ふきのとうは軽く茹で、水にさらしてアクを抜き、しっかり水を絞ってから細かく刻んでおく。
- を抜き、しっかり水を絞ってから細かく刻んでおく。
 ②カレー専用鍋にサラダ油を引き、中火でホールスパイスを炒める。香りが十分に引き出されたらみじん切りにした玉ねぎと塩ひとつまみ(分量外)、にんにくしょうがペーストを加え、蓋をして別人に近い中火で3分蒸らす。蓋を開け中火から強火の間の火加減で絶えず木べうでかきまぜながら、玉ねぎがご大茶色に色付き1/4~1/5の分量になるまで炒める。(玉ねぎを炒めてからここまで約15分)
- ③パウダースパイス1、塩、トマトと共に、ひき肉を水 ごと加えてざっと混ぜ合わせる。蓋をして強火に し、蒸気が漏れてきたら弱火にして 10 分煮る。蓋 を開けて強火にし、汁気を好みの濃度まで飛ばす。 仕上げにパウダースパイス2とヨーグルト、みそを 混ぜ合わせて味を調整し完成。

- ホールスパイス クミン 大さじ1 フェネグリーク 小さじ1 (なければ入れなくてよい)
- (なければ入れなくてよい)
 ・パウタースパイス1
 ターメリック 小さじ1
 抹茶 小さじ2
 (なければ入れなくてよい)
 カイエンヌペッパー 小さじ2
 コリアンダー 小さじ2
 コリアンダー 小さじ2
 ガラムマサラ 小さじ2
 ・パウタースパイス2
 ガラムマサラ 小さじ1
 鶏挽肉 200g
 ・ふきのとう (180g)
 ・※さっと茹でて水にさらし絞ったもの
 ・玉ねぎ 中1個(100g)
 ・にんにくしょうがペースト 小さじ1
 ・※にんにくすりおろし:しょうがすりおろし:水
 -1:1:2 で混ぜ合わせたもの

- =1:1:2 で混ぜ合わせたものトマト 中2個サラダ油 小さじ2 みそ(お好みの種類でよい) 大さじ2~3
- 塩 大さじ 1/2 ヨーグルト 大さじ3

レシピ⑧ 豚モツのスパイス煮込み



<作り方>

- ①トマトはざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもは1cm角に切り揃える。
- る。しゃかいらは「CTM 内は、UJM A る。 ②カレー専用鍋にサラダ油とバターをひき、中火で ホールスパイスを炒める。香りか十分に引き出され たらみじん切りにした玉ねざと塩ひとつまみ(分量 外)、にんにくしょうがベーストを加え、蓋をして弱 火に近い中火で 3 分蒸らす。蓋を開け中火から強 火の間の火加減で絶えず木ベラでかきまぜなが ら、玉ねぎがこげ茶色に色付き 1/4~1/5の分量 に打るキでかめる、「エキギを炒めたりここまで になるまで炒める。(玉ねぎを炒めてからここまで
- ③パウダーフパイフ1 恒 豚モツ じゃがいも トマト バリター人バイス1、塩、豚モツ、じゃかいも、トマトを加えてごっと混ぜ合わせ、ホールトマトを加えて 蓋をして強火にする。蒸気が漏れてきたら弱火にし て豚モツが柔らかくなるまで 40 分~ 50 分煮込 む。仕上げにパウダースパイス2とヨーグルト、生ク リームを混ぜてさっと煮て完成。

<材料>

- ホールスパイス クミン 小さじ1 コリアンダー 小さじ1 ブラウンマスタード 小 。 小さじ1
- コリアンダー 小さじ1
 ブラウンマスタード 小さじ1
 ブラウンマスタード 小さじ1
 シナモン 1本
 クローブ 8個
 ・パウタースパイス1
 シナモン 小さじ1/4(なくてもよい)
 ウローブ かさじ1/4(なくてもよい)
 カルダモン 小さじ1
 カイエンヌペッ(ー 小さじ1
 クミン 小さじ1
 ターメリック 小さじ1
 コリアンダー 大さじ1
 ・パウタースパイス2
 ガラムマザラ 小さじ1/2
 ・豚モツ(下茹でしてあるもの) 300g
 ・じゃがいも 3個(300g)
 ・にんにくしょうがベースト 大さじ1
 ※にんにくしょうがベースト 大さじ1
 ※にんにくすりおろし、しょうがすりおろし:水
 =1:12で混ぜ合わせたもの
 ・ホールトマト 1価(400ml)
 ・トマト 2個
 ・パター 20g
 ・サラダ油 大さじ1/2
 ・塩 小さじ2
 ・生クリーム 100ml

レシピ⑨ スパイシー骨付き肉じゃが



<作り方>

- ①トマトは大き目のざく切りにする。玉ねぎは2セン チ角に切り揃える。じゃがいもは5 cm 角に切り揃
- ②カレー専用鍋にサラダ油をひき、中火でホールスパイスを炒める。番りが十分に引き出されたらスペアリブとパウダースパイスを加えて、粉っぽさがなくなるまで焼く。
- ③残りの材料を全て加え、蓋をして強火にし、蒸気が 出てきたら弱火にして 50 分煮込んで完成。

- <材料> ホールスパイス クミン 小さじ1 コリアンダー 小さじ1 ブラウンマスタード リ クローブ 4個 ・ 小さじ1
- パウタースパイス カルダモン 小さじ1 カイエンヌペッパー 小さじ1 クミン 大さじ1 ターメリック 大さじ1 コリアンダー 小さじ1
- ・豚スペアリブ 5 太 (420g)
- ・じゃがいも 4個(320g)
- ·玉ねぎ 中1個(100g)
- ・レンズ豆水煮 1 缶(豆 240g/全体 400ml)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 大さじ 1/2

牛肉とサツマイモのココナッツカレー



<作り方>

- ①ペーストの材料を全てミキサーにかける。玉ねぎは 2cm 角のざく切りにし、さつまいもは5センチ に切り揃える。
- ②カレー専用鍋に油を引き、中火でベーストをじっく り炒め、水分が飛んできたらココナッツミルクと 水、見布とサツマイモを加え、ひと煮立ちしたら玉 ねぎを加えて蓋をして強火にかけます。
- ③蒸気が出てきたら弱火にして 15 分煮ます。仕上げ に梅ペーストと牛肉を加えてさっとかき混ぜて完

< 材料>

- ・カレーペースト
 ②パウダースパイス
 カイエンヌペッパー 小さじ2
 クミン 大さじ1
 カルダモン 大さじ1
 クローブ 小さじ 1/4
 白こしょう 小さじ 1/4
 ハブリカ 小さじ 1/4
 パブリカ 小さじ 1/4
 パブリカ 小さじ 1/4
 パブリカ 小さじ 1/6
 しょうが 5g 玉ねぎ 約20g 茎荷 2 本
 ・牛切り客としスライス肉 150g
 ・モ初ぎ 中2個(200g 弱)・サッマイモ 1 北本(約300g)・サラダ油 大さじ1
 ココナッツミルク 200ml・水 200ml・水 200ml・塩 大さじ1/2・梅ベースト 大さじ1
 郷押干しを包丁でたたいたもの・昆布 3g(5×10cm)・