

「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” ～横塚 美穂～

レシピ考案者



横塚 美穂(よこづか みほ)

専門：家庭料理

ワインバーやレストランでのソムリエ / 料理人経験を経て、料理家の道に。AISO 認定オリーブオイルソムリエ、JAS 認定ソムリエ、オーガニックコンシェルジュなど、多彩な知識・経験に基づいたレシピに定評あり。

レシピ① 超簡単！10分できるキーマカレー



<作り方>

- ①カレー専用鍋にクミンシードとみじん切りにしたニンニクとショウガ、オリーブオイルを入れて弱火にかける。
- ②①に玉ねぎのみじん切りを加えて中火で炒め、しんなりしたら牛豚の合いびき肉を入れてさらに炒める。
- ③②にトマト缶と水、削ったカレールーを入れ、数分煮込む。

<材料>

牛豚合いびき肉 300g
クミンシード 小さじ 1/2
オリーブオイル
玉ねぎ 1/2 個
ニンニク 1 片
ショウガ 親指大
トマト缶 1/2 個
カレールー 1 カケ (約 25g)
塩・コショウ 適量

レシピ② スープカレー



<作り方>

- ①カレー専用鍋にクミンシードとみじん切りにしたニンニク・ショウガ、オリーブオイルを入れて弱火にかける。
- ②①に鶏手羽元を入れて焼き色をつけたら、パイオン、水を入れ、フタをして弱火で 15 分。
- ③②にドライパジルとカレールーを削り入れて塩・コショウで味を整え、ゆで卵やあらかじめ塩茹でか炒めておいた好みの野菜を混ぜ込む。

<材料>

鶏手羽元 4 本
クミンシード 小さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 1
ニンニク 1 片
ショウガ 親指大
パイオン 1 個
水 300cc
ドライパジル 小さじ 1
カレールー 1 カケ(約 25g)
好みの野菜 (ブロッコリーやニンジン、ジャガイモなど)
塩・コショウ 適量

レシピ③ ハヤシライス



<作り方>

- ①カレー専用鍋を中火にかけ、繊維にそって薄切りにした玉ねぎを炒める。透明感が出てきたら砂糖を振り入れ、さらにしんなりするまで火を通す。
- ②①に牛薄切り肉とタテに薄切りにしたマッシュルームを加えて中火で 2 分。
- ③赤ワインを入れてアルコールを飛ばしたら、トマト缶、水、削ったカレールーを加えて蓋をして弱火で 3-5 分煮込み、塩コショウで味を整える。

<材料>

砂糖 小さじ 1
玉ねぎ 1 個
牛薄切り肉 100g
マッシュルーム 5 個
赤ワイン 100cc
トマト缶 200g
水 100cc
カレールー 1 カケ弱(約 20g)
塩・コショウ 適量

レシピ④ 丼風チキンカレー



<作り方>

- ①カレー専用鍋につぶしたニンニクとオリーブオイルを入れて弱火で熱し、中火にして塩・コショウをした鶏ムネ肉を皮目両面 3-5 分ずつ焼き色がつくまで焼く。2 重にしたアルミホイルで包んで、ガス台の近くに置いておく。
- ②カレー専用鍋の余分な油をふき取り、野菜ジュースと削ったカレールーを入れて煮溶かす。
- ③牛乳を加えて、塩・コショウで調味する。
- ④深い皿の真ん中にごはんを盛ってカレールーをまわしかけ、千切りにしたキャベツ、一口大に切った鶏肉を乗せる。

<材料>

鶏ムネ肉 1 枚
ニンニク 1 片
オリーブオイル 小さじ 1
キャベツ 1/4 個
カレールー 2 カケ (約 50g)
野菜ジュース 250cc
牛乳 50cc
塩・コショウ 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” ～横塚 美穂～

レシピ⑤ ツナと豆のスパイシーカレー



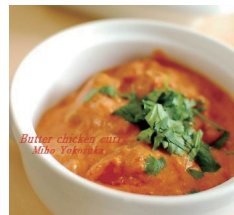
<作り方>

- ①カレー専用鍋に唐辛子とオリーブオイルを熱してみじん切りにした玉ねぎを炒めたら、油をきったツナと水をきった豆を入れる。
- ②①をサッと炒めて、水と削ったカレールーを加えて15分ほど煮る。
- ③②にみじん切りにしたパセリを混ぜ、塩コショウで調味する。

<材料>

ツナ缶 1缶(165g)
水煮大豆 200g
玉ねぎ 1個
唐辛子 1本
水 200cc
パセリ 1枝
カレールー 2カケ(約50g)
塩・コショウ 適量

レシピ⑥ ミホ風バターチキンカレー



<作り方>

- ①ボウルにヨーグルト、ニンニクとショウガをおろしたもの、クミンシード、唐辛子を手でちぎったものを入れて混ぜ、一口大に切った塩・コショウした鶏のモモ肉を漬け込む。
- ②カレー専用鍋にトマトを入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら煮詰める。バターを加えて全体になじませたら、削ったカレールーと生クリーム、パプリカパウダーを入れて弱火で5分ほど煮る。
- ③フライパンで①の鶏もも肉に焼き色をつけたら、②に加えて火が通るまで加熱する。あればパクチーを添える。

<材料>

鶏もも肉 200g
ヨーグルト 1/2カップ
ショウガ 親指大
ニンニク 1片
クミンシード 小さじ1/2
唐辛子 1本
トマトホール缶 1缶
バター 15g
カレールー 10g
生クリーム 50cc
パプリカ(パウダー) 小さじ1
パクチー 適宜
塩・コショウ 適量

レシピ⑦ シーフードカレー



<作り方>

- ①カレー専用鍋にオリーブオイルをとつぶしたニンニクを熱し、解凍して水洗いしたシーフードミックスとアサリを中火で炒める。
- ②①に白ワインを加えてアルコールを飛ばしてから、粗くみじん切りにした玉ねぎとニンジン足して火を通し、水と削ったカレールー、ドライパジルを加えて10分ほど煮込む。塩・コショウで調味する。

<材料>

シーフードミックス 200g
アサリ 8個
オリーブオイル 大さじ1
白ワイン 40cc
ニンニク 1/2片
玉ねぎ 1/2個
ニンジン 1/4本
水 200cc
カレールー 3カケ(75g)
ドライパジル 小さじ1/4
塩・コショウ 適量

レシピ⑧ カボチャのオープン焼き



<作り方>

- ①カボチャは種と皮を除いて、1.5cm程のスライスにする。
- ②カレー専用鍋にオリーブオイルを温めて①を入れ、中火で1分、フタをして弱火で8分。やわらかくなったら、しょうゆを鍋肌からまわしかけてカボチャに絡め、塩・コショウで調味。

<材料>

カボチャ 種と皮を除いて200g
オリーブオイル 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩・コショウ 適量

レシピ⑨ スペアリブ



<作り方>

- ①カレー専用鍋にオリーブオイルとつぶしたニンニクを熱し、塩・コショウしたスペアリブに中火で焼き色をつける。
- ②①に赤ワインを加えてアルコールを飛ばしたら、残りの材料を全て入れヒタヒタになるくらいの水を足したらフタをしてとろ火～弱火で1時間煮込む。時々カレー専用鍋を見て焦げつかないように気をつける。

*煮込んで30分くらいでも十分おいしいが、1時間煮込めばトロトロに。

<材料>

スペアリブ 500g
オリーブオイル 小さじ1
赤ワイン 50cc
ニンニク 1片
マーマレードジャム 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
ワインヴィネガー 小さじ1

レシピ⑩ ホットビーンズサラダ



<作り方>

- ①豆は水洗いしてカレー専用鍋に入れ、たっぷりのお湯に一晩浸しておく。
 - ②カレー専用鍋を中火にかけ、沸騰したら1cmの厚さに切ったベーコンとローレルを入れて弱火で1時間。豆がやわらかく煮えたら、湯を切る。
 - ③大き目のボウルにワインヴィネガーと砂糖、塩を入れてよく混ぜ、みじん切りにしたタマネギとパセリを加え、②の豆を加えて全体を和える。
- *缶詰の豆を水洗いしてカレー専用鍋で温め、③に加えるのでもOK。

<材料>

白インゲン豆
ヒヨコ豆 など好みの豆 100g
もしくは、缶詰の豆 300g
ローレル 1枚
ベーコン 70g
ワインヴィネガー 大さじ1
砂糖 ひとつまみ
塩 小さじ2/3
コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ2
玉ねぎ 1/4個
パセリ 適量