

 House × レシピブログ

スペシャルコラボ BOOK

夏こそスパイシー！

カレー風味のスパイスレシピ



vol.2

GABAN®

人気ブロガーさんのワンランクUP！ レシピ

辛さひかえめ

## マイルドチキンカレー

★かな姐さんのオリジナルカレーパウダーの配合は  
クミン：ターメリック：カルダモン：コリアンダー：ジンジャー：レッドペパー  
＝ 5：4：1：3：1：少々



photo by かな姐さん



### Comment

スパイスから作るカレーって美味しそうだけど、でも辛いんじゃないの？ あんまりスパイスが効いてると子どもには無理なんじゃ、などと思いがちですが、辛いスパイス＝レッドペパーの量を調節すればお子さんでもOK。配合するスパイスの量を自分好みに変えるのも楽しいです。

## かな姐さん

毎日の食卓と3人の子どもたちとの暮らしぶりを綴ったブログが大人気！



### 材料 / 5～6人分

鶏もも肉	350g
A	
塩	小さじ1
★オリジナルカレーパウダー	小さじ2
ヨーグルト	大さじ4
玉ねぎ	3個
にんにく(すりおろし)	1かけ分
バター	20g
B	
トマト水煮缶(カットタイプ)	1缶
水	400ml(2カップ)
塩	小さじ1
C	
★オリジナルカレーパウダー	大さじ1
生クリーム	100ml(1/2カップ)
GABANガラムマサラ(パウダー)	少々
塩	適量

### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切ってAと一緒にビニール袋に入れてもみ、2時間ほど冷蔵庫に入れておく。
- 2 鍋にバター、薄切りの玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、1、にんにくを入れてさらに炒める。鶏肉の表面の色が変わったらBを加えて煮立て、あくをすくう。そのまま弱火で約30分煮込み、Cを加えてさらに約10分煮てできあがり。

※辛さはレッドペパーの量で調節してください。

てんきち母ちゃんのスライスおかずdeおかわり  
<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/okazu/>

人気ブロガーさんのワンランクUP！ レシピ

## カルダモンの甘～い香り 手作りカレー粉でチキンカレー

★ヤミーさんのオリジナルカレーパウダーの配合は  
クミン：ターメリック：カルダモン：コリアンダー  
＝4：1：2：2



photo by ヤミーさん



### Comment

カレーに合わせるナッツライス(1人分)の作り方をご紹介します。  
フライパンにサラダ油、カシューナッツ各大さじ1を入れて中火にかけ、香ばしい  
香りが立ってきたらあたたかいご飯 200g、レーズン大さじ1、オリジナルカレー  
パウダー小さじ1とレッドペパー小さじ1/8を合わせたもの、塩小さじ1/4を順に  
加えてバラリとするまで炒め、最後にレモン汁小さじ1を加えて混ぜ合わせます。

## ヤミーさん

世界のお料理を3ステップ・レシピで  
お届けしています♪



### 材料 / 1人分

鶏もも肉	100g
塩	小さじ1/8
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ(親指の第一関節くらいまでの大きさ)
<b>A</b>   ★オリジナルカレーパウダー	小さじ2
<b>A</b>   GABANレッドペパー〈パウダー〉	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1
ヨーグルト	50ml(1/4カップ)
トマト水煮缶(カットタイプ)	1/2カップ
塩(味を見て調節)	小さじ1/4

### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切って塩小さじ1/8をもみこむ。玉ねぎ、にんにく、しょうがは粗みじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1の玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。玉ねぎがしんなりするまでしっかり炒めたら、鶏肉を加えて表面の色が白く変わるまで炒め、鍋肌につかないようにAを加えて香りが立つまで混ぜ合わせる。
- 3 2にトマト水煮缶、よく混ぜ合わせたヨーグルトを加えて約10分煮込み、とろみがついて油が浮いてくる状態になったら、味を見て少しずつ塩を加えてできあがり。

※玉ねぎがしんなりする前に焦げつきそうになる場合は水を大さじ1〜2加えてください。

※辛いのが苦手な方はレッドペパーの量を半分にして試してみてください。

※1人分を作る時はカレーパウダーの量は小さじ2ですが、4〜5人分を一気に作る時は人数分より若干少なめにに入れて味を見て調整してください。

ヤミーさんの魔法のスパイステクニック

<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/yummy/>

# フライパンで焼く！ シュリンプ&フィッシュテイッカ

photo by JUNO さん



## Comment

暑い季節にはカレー味！漬け込み時間はありますが、調理時間はフライパンで焼くだけなので、とても時短なレシピです。

## “JUNO cuisine”のJUNOさん

### 材料 / 4人分

えび(冷凍) .....	中16尾
めかじき .....	1切れ
塩 .....	小さじ1
オリーブ油 .....	大さじ1
A	
ヨーグルト .....	大さじ2
GABANガラムマサラ〈パウダー〉 .....	小さじ1
GABANターメリック〈パウダー〉 .....	小さじ1
GABANレッドペパー〈パウダー〉 .....	小さじ1/2
GABANパプリカ〈パウダー〉 .....	小さじ1/2
にんにく・しょうが(すりおろし) .....	各小さじ1
ターメリックライス .....	お好みで適量

### 作り方

- 1 えびは、3%の食塩水(分量外)に入れて冷蔵庫で5時間くらい解凍する。殻と背ワタを取り、片栗粉と塩(分量外)で洗う。
- 2 ボールに1、食べやすい大きさに切っためかじきを入れ、塩を振りかけて約15分常温に置いたあとAを加える。
- 3 手で混ぜ合わせたらラップをして冷蔵庫で2時間ほど寝かせ、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。
- 4 お好みでターメリックライスなどと一緒に盛りつけてできあがり。



# 苦味のある野菜も食べやすい！ 夏野菜の香味天ぷら

photo by Mayumi ♪さん



## Comment

ほんのりカレー風味の香ばしい天ぷらです。ゴーヤもガラムマサラの風味で苦味をあまり感じないせいか、小さいお子さんでも食べやすいと思います。



## “Happy☆Sakura”のMayumi♪さん

### 材料 / 2～3人分

ゴーヤ	.....	小1本
なす	.....	1本
インゲン	.....	3本
ピーマン	.....	2個
大葉	.....	2～3枚
(野菜はお好みのものでOK)		
てんぷら粉(市販のもの)	.....	50g(1/2カップ)
水	.....	70ml(パッケージの記載に合わせて分量を調節)
GABANガラムマサラ<パウダー>	.....	小さじ1
揚げ油	.....	適量

### 作り方

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。ゴーヤはわたと種を取り除く(少し厚めに切ると美味しい)。なすは水にさらしてあく抜きした後、水気をふき取る。ピーマンは種を取り、大葉は茎を少し切る。
- 2 てんぷら粉はパッケージの記載通りの水で溶き、GABANガラムマサラを混ぜる。
- 3 1を2にくぐらせて、180度に熱した油で揚げる。
- 4 お好みで食べる時に塩(分量外)を振っていただく。



フライパンひとつで簡単！  
アスパラとしめじのスパゲッティ  
クミン風味

photo by akkiさん



## Comment

フライパンひとつでスパゲッティをゆでて具材も加え、仕上げにさっと炒め合わせるのでお手軽です。味はコンソメとベーコンの塩味に、クミンとブラックペパーを効かせて、さっぱりだけどスパイシーな夏パスタです。

## 材料 / 1人分

スパゲッティ	100g	しめじ	1/2パック(50g)
水	550ml(2・3/4カップ)	ベーコン	1枚(20g)
オリーブ油	小さじ1・1/4	GABANクミン〈パウダー〉	小さじ1/2
固形コンソメ	1/2個	GABANブラックペパー〈パウダー〉	適量
アスパラガス	50g(細いもの5本くらい)		

## 作り方

- 1 スパゲティが入る大きめのフライパンに水を入れて沸かし、沸とうしたら細かく刻んだ固形コンソメ、オリーブ油小さじ1/4を入れてよく混ぜる。スパゲティをくっつかないようにパラパラと入れ、ときどき混ぜながら表示時間通りにゆでる。
- 2 アスパラガスは3~4cm長さの斜め切り、ベーコンは1~2cm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 3 1のスパゲティのゆで時間2分前になったら、ベーコン、アスパラガス、しめじの順に加える。(太めのアスパラガスを使う時は3~4分前に加える)
- 4 スパゲティがゆであがって水分がなくなったら、GABANクミン、GABANブラックペパーを入れ、残りのオリーブ油をなべ肌から加え、全体をさっと炒め合わせる。(スパゲティがお好みのかたさになっても水分が残っている時は、スプーンなどですくって除いてからスパイスを加える)



夏にぴったり！

# カレー風味のそぼろ

photo by あっこさん



## Comment

クミンでコクをプラスするつもりで炒めていたら、カレー風味のそぼろになりました。ドライカレーのようですが少しあっさりした味わい、でもコクがあって美味しかったです。子どもにも大人気でした。

## “あっこのパン日記”の あっこさん

### 材料 / 4人分

合びき肉	300g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1本
ミックスビーンズ	1缶(120g)
GABANクミン〈パウダー〉	大さじ1
GABANクミン〈ホール〉	小さじ1
塩こしょう	適量
赤ワイン	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- 1 ピーマン、玉ねぎ、ズッキーニは1cm角くらいに切る。
- 2 フライパンにサラダ油、GABANクミン〈ホール〉を入れて熱し、クミンの香りがしてきたら1、塩こしょう(下味程度の量)を入れて炒める。
- 3 ミックスビーンズを加えて炒め、合びき肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わってきたら赤ワイン、GABANクミン〈パウダー〉を加える。ケチャップ、しょうゆで味を調えたらできあがり。



# 宮崎の名物料理をアレンジ! カレーチキン南蛮

photo by 太田アキオさん



## Comment

宮崎の名物料理「チキン南蛮」を、スパイスを効かせたカレー風味にしました。  
むね肉で作るとふんわりとして美味しいです。

## “怪傑!おうちご飯隊 男子部”の太田アキオさん

### 材料 / 2人分

鶏むね肉 ..... 2枚 小麦粉・揚げ油 ..... 各適量

A (いずれもパウダー)  
GABAN ガラムマサラ・ターメリック ..... 各小さじ1  
GABAN ジンジャー・クミン ..... 各小さじ1/2

B 酢 ..... 大さじ2  
しょうゆ・砂糖 ..... 各大さじ1

### タルタルソース

ゆで卵 ..... 1個 玉ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1・1/2  
マヨネーズ ..... 大さじ4 GABAN パセリ・塩 ..... 各少々  
ピクルス(みじん切り) ..... 大さじ1

レタス・ミニトマト ..... お好みで適量

### 作り方

- 1 鶏むね肉は一口大に切り、Aを加えてからめて約10分おく。
- 2 タルタルソースはゆで卵を細かいみじん切りにして他の材料とよく混ぜておく。
- 3 1に小麦粉をまぶして170度の油で1分30秒揚げ、3分休ませてから180度の油で1分揚げる。
- 4 3の油を切って合わせたBに漬ける。
- 5 皿に4を盛って、お好みでレタス、ミニトマトを添え、2をつけていただく。



# オリジナルカレーパウダーでつくる スパイシーシンガポールヌードル

★オリジナルカレーパウダーの配合

クミン：ターメリック：ジンジャー：ガラムマサラ：レッドペパー  
=4：4：4：4：1



photo by みやちゃんさん



## Comment

野菜はお好みのもの、なんでもOK。自分でブレンドしたスパイスで作ると、好みの香りと風味にできます。



## 材料 / 4人分

ビーフン	150g	にんじん	5cm分
むきえび	20尾	しめじ	1パック(100g)
豚肉(小間切れ)	150g	もやし	1袋(100g)
キャベツ	1/8個	ごま油	大さじ3
ピーマン	2個		
		にんにく・しょうが(すりおろし)	各小さじ2
		★オリジナルカレーパウダー	大さじ1・1/2
A		しょうゆ・ナンプラー	各大さじ1・1/2
		鶏がらスープの素・砂糖	各小さじ2
		酒	大さじ3

## 作り方

- 1 ビーフンはぬるま湯につけてもどしておく。キャベツ、ピーマンはせん切りにする。
- 2 にんじんはせん切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉、むきえびを炒め、2を加えてさらに炒める。
- 4 3に1、もやしを加えてよく炒め、Aも加えてさらによく炒める。(ナンプラーが苦手な方は、ナンプラーを除いてしょうゆの量を増やす)



# スパイスをブレンドして カレーパウダーをつくらう！

まずは基本のスパイスカレーレシピをご紹介します！

クミン・ターメリック・レッドペパーでつくれる！

## 3種のスパイスでつくるチキンカレー (4人分)



★カレーパウダーの配合は



クミン(香り)

:



ターメリック(色)

:



レッドペパー(辛味)

= 1 : 1 : 1/4

※辛いのがお好みの方は  
レッドペパーを増やしてください。  
(ブレンドの割合は容量比です。  
小さじなどで計ってください。)

- 1 鶏もも肉2枚は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを少々振る。玉ねぎ1と1/2個は粗みじん切りにする。
- 2 厚手の鍋にサラダ油大さじ2を熱し、鶏肉を入れて薄く焼き色がつく程度に両面を焼いて皿に取る。
- 3 同じ鍋に、1の玉ねぎとおろしにんにく、おろししょうが各小さじ1を入れて色づく程度に炒める。カレーパウダー小さじ2と1/4を入れて軽く炒め、さらにトマト水煮缶1/2缶(汁も入れる)、ヨーグルト1/2カップ、塩小さじ1を加える。
- 4 2を鍋にもどして弱火で20~30分煮込み、最後に塩で味を調える。

**クミン、ターメリック、レッドペパーの  
基本の配合から自分流にアレンジするコツは  
他のスパイスを加えてみよう!**



**カルダモン (香り)**

清涼感のある芳香、ピリッとした  
辛味とほろ苦さがあります。



**コリアンダー (香り)**

甘くまろやかで柑橘系を思わせる  
香りとかすかな辛味があります。

**★おすすめの5種類のスパイスの配合はこれでOK!**

**クミン:ターメリック:カルダモン:コリアンダー:レッドペパー  
= 1・1/2:1:1/2:2:1/4**

あとは自分の好きなスパイスを多めに、ちょっと苦手なものがあれば  
ひかえめにして、自分好みのカレーパウダーに挑戦!

※カレー4人分に対して使うカレーパウダーの量は大さじ1~2です。  
(ブレンドするスパイスの種類が多い時は、カレーパウダーの量が多めでOK)

**ブレンドのヒント!**

- ◎クミンを多めにするによりエスニックに
- ◎よりスパイシーにするには辛さをレッドペパーで調節しながら  
クミンやカルダモンを補強
- ◎ターメリックを入れなければあら不思議、カレーらしい色じゃ  
ないのにカレー味!
- ◎レッドペパーを入れずにつくれば辛くないのにカレー味!

# スパイス ブログ

スパイスが香る  
365日



レシピブログの「スパイスブログ」が大好評！

スパイス初心者も上級者も、  
みんなで楽しめるコンテンツが大集合！  
ひと振りでも料理に彩りを与えるスパイスを  
もっと自由に楽しみましょう♪

レシピは  
24,000  
以上



<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/>

スマートフォンでいつでもどこでも  
スパイス情報やおいしいレシピを  
チェック！



<http://s.recipe-blog.jp/spice/>



プロがすすめるスパイスサイトはこちら！  
ハウス スパイスサイト



<http://www.h-spice.jp>



<http://m.housefoods.jp/hf/>

