

週末はスパイスカレー
Spice Curry Style

つくったり、 たべたり、 びんづめにしたり



byカレーグラフ
SPICE PUBLISHER

スパイスカレーの日々

市販のカレールーで作るカレーとスパイスから作るカレーの違いも知らなかったのに、今では週2回スパイスカレーを作るようになるほど、スパイスの魅力にとりつかれました。スパイスの魅力を知るようになると、いろいろなスパイスを集めたくなるし、いろいろなカレーを作りたくなってきます。そんなスパイスカレーの魅力をほんのちょっと紹介してみましたので、作ってみるのもよし、お店に食べに行くのもよし。この一冊を機会にスパイスカレーに触れてみていただければ幸いです。



1章 Types of Spices
スパイスの種類..... 004

2章 How about
スパイスカレーとは?..... 006

3章 Achar
アチャールをつくってみた..... 008

4章 Curry Diary
スパイスカレー日記..... 010

5章 Eating Out
たまには外食でカレー..... 012

6章 Column
スパイスカレー沼にはまる..... 014

7章 Curry Paste
ごはんのお供カレー..... 016

1 章 Types of Spices スパイスの種類

さまざまな種類のスパイスを いろいろ揃えてみました

スパイスの種類はかなり多岐にわたります。最近ではスーパーで手に入るものもありますが、入手困難なスパイスもあり、専門店などで入手します。

生のカレーリーフなどは専門店でも置いていたところが少なく、新大久保に数件ある専門店で購入してあります。量や値段を考慮すると、専門店で購入するほうがいいでしょう。最初はスーパーなどで揃えてチャレンジして、馴れてきたら専門店にでかけてみましょう。



01
シナモン
Cinnamon

見た目はほほ木の皮です。スタータースパイスとして、テンパリングに使用する代表的なスパイスです。

02
ベイリーフ
Bay Leaf

ローリエに似ていますが、別物です。こちらはシナモンの葉っぱです。こちらもスタータースパイスとして、テンパリングで使用します。

03
クローブ
Cloves

肉系のカレーには入れることが多いスパイス。クセが強いので、パンチを効かせたい時に入れます。これもテンパリングで使用。

04
カルダモンホール
Cardamom Hall

クセのあるスパイスですが、後味がさわやかで、薬膳カレー的な味にしたい時に役立ちます。これもテンパリング時にはじけるので注意。

05
クミンシード
Cumin Seed

定番のスパイス、クミンの種の状態のもの。これもテンパリングに使用する際に使用します。

06
チリホール
Chile Hall

赤唐辛子ですが、テンパリングして使用します。鷹のツメで代用してもOK。辛味をつけたい時は必ず入れます。

07
マスタードシード
Mustard Seed

特にアチャールや野菜系、魚系のカレーに入れることが多いスパイスです。テンパリングして使用するのですが、はじけるので注意。

08
フェネグreek
Fenugreek

アチャールを作るときに入れることが多いスパイス。テンパリングすると甘い香りが立ち、香りをひきたててくれますが、味は苦いです

09
フェネル
Fennel

野菜や魚のカレーで使うことが多いスパイスです。こちらもテンパリングで使いますが、焦げやすいため最後に入れましょう。

10
イエローマスタードシード
Yellow Mustard Seed

野菜や魚のカレーで使うことが多いスパイスです。こちらもテンパリングで使いますが、焦げやすいため最後に入れましょう。

11
カレーリーフ
Curry Leaf

生のものが手に入りにくいのですが、結構使用することが多いアイテムです。生のもので入れば、冷凍して保存するといいです。

12
ブラックペッパー
Black Pepper

黒コショウですが、これも立派なスパイスです。スタータースパイスとしてテンパリングで使用します。ホールもパウダーもよく使います。

13
アジョワンシード
Ajowan Seed

ガソリンのような香りがするクセのあるスパイスですが、豆のカレーなど、シンプルなカレーにアクセントとして、入れると大活躍します。

14
ニゲラ
Nigella

ベンガル地方の野菜のカレーなどに使われることが多いスパイスだそうです。私は魚系のカレーを作る際に使っています。

15
キャラウェイ
Caraway

どくどくの風味がありますが、ザワークラウトに入れると、うまさアップします。ピクルスなどにも入れるといいかと思えます。

16
カスリメティ
Kasoori Methi Leaf

フェネグreekの種を発芽させて乾燥させたものです。から煎りして、カレーに入れたり、最後にふりかけたりします。

17
クミンパウダー
Cumin Powder

カレーにはこのスパイスが必ず入っているくらい、代表的なスパイスです。カレー以外にも使うことが多いので、多めに用意しておこう。

18
コリアンダーパウダー
Coriander Powder

これも、定番のスパイスです。パクチーの種を粉末にしたもの。パクチーのような匂いもなく使いやすいスパイスです。

19
ターメリック
Turmeric

ウコンです。とにかく、黄色くなります。粒子が非常に細かく、調理器具やふきんなどあらゆるものが黄色くなるので注意です。

20
チリペッパーパウダー
Chili Pepper Powder

フェネグreekの種を発芽させて乾燥させたものです。から煎りして、カレーに入れたり、最後にふりかけたりします。

21
カイエンペッパー
Cayenne Pepper

チリペッパーより辛いので、辛さをより強くしたいときは、これを入れます。私はホールタイプをミルで粉末状にして作っています。

22
カルダモンパウダー
Cardamom Powder

スパイスの女王とも呼ばれるカルダモンのパウダータイプ。爽やかな香りや個性的な風味でインパクトの強いスパイス。

23
ナツメグ
Nutmeg

ハンバーグなどに使用する、昔から定番のスパイス。もちろん肉系のカレーに使用しますが、野菜のうまみを引き出す能力もあります。

24
ガラムマサラ
Garam Masala

ミックススパイスなので、それぞれのメーカーで調合が違うので、お好みのガラムマサラを見つけてみてください。調理の最後に入れます。

ここで紹介しているスパイス以外にも
まだまだいろいろな種類があります。

スパイスの知識が増えれば
どんどん使い道が増えていきます!

Curry Style

2 章 How about スパイスカレーとは?

市販のルーを使わずスパイスから
つくるのがスパイスカレーだ!

スーパーに売っている、箱入りのカレールーを使わず、
さまざまなスパイスをブレンドしてそれを油で炒めたり、
煮たりして作るのがスパイスカレーです。

スパイスも油に香り付けするための種の状態のホールスパイスや、
それらを粉状にすりつぶしたパウダースパイスなどがあります。



6

**カレーライスとスパイスカレーは
全く別ものでした!**

カレーライスが嫌いな日本人はあまりいないと思いきや、
全ての方がスパイスカレーをちゃんと理解して
いるわけでもないようです。 外食産業のインドカレー
と市販のルーを使ってつくる家庭のカレーでは、なに
が違うのかもわからず、平凡に暮らしていました。ある
日スパイスからカレーのつくりかたをテレビでやっ
ていたのを見てから、スパイスカレーをつくる日々が
始まりました。基本となるスパイスはクミン、コリア
ンダー、ターメリック、カルダモンくらいでしょうか?
基本はこの4つくらいのパウダースパイスだけでもそ
れなりにスパイスカレーらしいものをつくることができ
ます。が、しかしネットなどでスパイスカレーのこ
とを調べれば調べるほど、奥が深いいろいろ揃える必要
が出てきて、目黒のスパイス専門店に行ってみたり、
新大久保のスパイス店をはしごしてみたり、試行錯誤の

日々が続きます。大雑把にいうと、ホールスパイスを
油で熱して香りをうつす、「テンパリング」という技法
を行い、さらにそこへんにく、しょうがを炒め、玉
ねぎを茶色になるまで炒め、そこにパウダースパイス
を入れ、「グレービー」なるものをつくり、さらにトマ
ト缶や鶏肉を入れてまとめていきます。そんな感じで
基本のスパイスカレーができます。どのスパイスを組
み合わせるかで大きく変わってくるし、出汁やアクセ
ントをなにでつけるかでも大きく違います。そして副菜
となるアチャールという存在も知ってしまいました。い
ろいろな食材がアチャールになり、それがトッピングと
して活躍します。そして、普段の食事をちょっとだけ
カレーにする「ごはんのお供カレー」にもチャレンジ
しています。

基本的なスパイスカレーの工程

- 1. ホールスパイスをテンパリング**

クミンシード、シナモンスティック、
クローブ、カルダモンシードなどを
オリーブオイルで熱して香りを油
に移します。
- 2. にんにく、しょうがを炒める**

テンパリングしたオイルの中にみじ
ん切りにしたにんにく、しょうがを
入れてすこし焦げ目がつくまで炒め
ます。
- 3. 玉ねぎが茶色になるまで炒める**

みじん切りかスライスした玉ねぎを
濃いめの茶色になるまで炒めます。
これがなかなか茶色にならないので
10分ほど炒め続けます。
- 4. パウダースパイスを炒める**

クミン、コリアンダー、ターメリック、
カルダモン、チリペッパーなどのパ
ウダースパイスを入れて炒めます。
炒めすぎに注意!
- 5. トマトペーストを煮詰める**

トマト缶もしくはフレッシュトマトを入
れて、煮詰めていきます。メイラ
ード効果を期待して煮詰めていきま
しょう。
- 6. 肉を入れる**

鶏肉などを入れて、煮込んでいきま
す。肉は挽肉でもいいし、手羽元
を醤油と砂糖と酢で甘辛く煮たもの
を後で合わせてもいいでしょう。
- 7. 塩や醤油などで調整する**

結局、スパイスにはコクがないので、
塩や醤油でコクになる素材を入れま
す。中国黒酢も結構コクになるので、
焦がしていれてもOK!

完成!



7

5 章 Eating Out たまには外食でカレー

間借りカレーからディナーコースまで スタイルいろいろ

最近では Bar などを間借りして昼のみ営業している、間借りカレーなども多く、さまざまなカレー店があります。作ってばかりではなく、たまには外食でカレーを食べてみることも。中にはディナーコースでネパールカレーを出す、高級店なんかもあり、スパイスカレーは店舗のスタイルもさまざま。



1. 砂の岬
東京都世田谷区新町 2-6-14
080-4248-7720
9:30 ~ 14:00
インドの郷土料理に残る歴史や背景も表現したアレンジなしの南インドの本格派インドカレー。インドへ視察に行くためお休みすることも。



2. 旧ヤム鐵道
大阪府大阪市北区梅田3丁目1-3 ルクア大阪 / ルチカ B2F 06-6151-1544
11:00 ~ 21:30 (L.O.21:00) 不定休
ジャンルや国籍にとらわれない創作系のカレーが美味しい、大阪の名店旧ヤム邸の支店。デパートに入っているため、行きやすい店舗。



3. KARICOMA
東京都世田谷区駒沢 4-18-18
03-6450-7001
11:00 ~ 15:00 18:00 ~ 22:00
酸味と辛味が絶妙なバランスのポークビンドール風とクリーミーで甘みのある野菜のカレーがおいしい。キャベツのピクルスもすばやくて美味でした。



7. 三燈舎
東京都千代田区神田小川町 3-2 古室ビル 2F
050-3697-2547
11:00 ~ 15:30 17:30 ~ 22:00
こちらも南インドのミールズなどが味わえる本格派の名店で、ミールズのプームの火付け役となったお店のひとつ。



8. カレーショップ初恋
東京都渋谷区道玄坂 1-17-11 ミナミビル B1F
03-6416-9503 11:00 ~ 19:30
スナック居抜き物件とつつ、ちゃんとした内装になっていて素敵な店。出汁のチキンカレーはかなり出汁がマッチングしていて、すごく美味しかった。



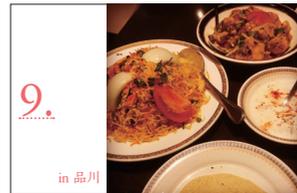
4. 創作カレー MANOS
東京都世田谷区太子堂 3-18-2 三茶ビル 1F
03-6805-3376
11:30 ~ 15:00 18:30 ~ 21:30
鶏と鷹の合わせ出汁でつくるカボチャのすり流しカレーはスパイスが強く、大根が入っているのも珍しい。甘酸っぱい玉ねぎとトマトのアチャール意外。



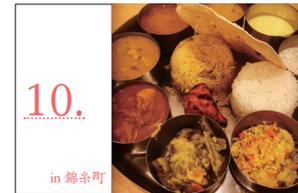
5. ADDA
東京都世田谷区代田 2-36-14
BONUSTRACK SO 070-3155-7178
11:30 ~ 16:00 19:00 ~ 23:30
最近では増えつつあるスリランカ系のカレー。ポルサンボルとかスリランカならではののアチャールなどが味わえて、勉強になります。



6. シバカリーワラ
東京都世田谷区太子堂 4-28-6 2F
080-9432-8200
11:30 ~ 15:00 18:00 ~ 22:00
近所なのにいつも行列ができて、なかなか行けない名店のひとつ。本格南インドのカレーが味わえる。キャベツのアチャールが非常においしい。



9. サルマ ティッカ&ピリヤニ
東京都港区高輪 4-22-11
050-5868-2435
11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 23:00
高級店の風格があるお店で、ピリヤニも脂っこくない上品な味。アルゴピカレーをここで初めて食べましたが、コクがあって非常においしかったです。



10. カレーリーブス
東京都墨田区錦糸 3-13-1
080-1388-9760
11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 22:00
こちらも南インドの本格家庭料理の店。ライスはピリヤニもあり、ミールズならではのいろいろ味わえてお得。気軽に入れる店内もありたい。

それぞれの系統のおすすめの店				
南インド系	北インド系	ネパール系	スリランカ系	モダンインディアン
ダバ インディア	バーフルチー	ソルマリ	セレンディップ	Hoppers
エリックサウス	グルガオン	ソルティカージャガル	アンドビール	SPICE LAB TOKYO
スリ マンガラム	カマルプール	ナンゴロガル	ADDA	OLD NEPAL TOKYO
タリカロ	マンダラ	KB KITCHEN	アジコカレー	ベンガルタイガー
サンパレーホテル	アンジュナ	ネワーダイニング	セイロンイン	タンドリマハル
シッタータ・パレス	アロマズ・オブ・インディア	ネパニコ	アラリヤランカ	NIRVANA New York

●カレーのコース



in 豪徳寺
OLD NEPAL TOKYO
東京都世田谷区豪徳寺 1-42-11
03-6413-6618
11:30 ~ 15:00 18:00 ~ 22:30

豪徳寺にあるネパール系で予約のみのコースになっている、高級カレー店。びっくりするほど、カレーの概念を覆すような斬新なアイデアでアプローチしてくるので、他にはないカレー体験ができるお店。大阪から来店してきたということで、やはり大阪がカレー激戦区であることは間違いなさそう。

スパイスカレー沼に なぜハマってしまった？ その魅せられたものは？

市販のルウで作る家庭的なカレーはどちらかというと欧風カレーに近く、小麦粉などを使用して、粘り気を出しています。スパイスカレーがそれとは違うことを知らない人もいるかもしれない。インドの本格的なスパイスカレーは小麦粉などを使わず、スパイスを数種類調合して味を決めていくので、市販のルウで作るカレーとはちょっと違います。そんなスパイスカレーはどういうところが魅力でどうしてはまってしまったのか考えてみました。



錦糸町にある「アジアカレーハウス」はスパイスの販売はしていませんが、お店の棚にびっしりスパイスがつまれていて頼もしい。

カレーってどれも一緒 と思っていた

「タイのグリーンカレーと普通のカレーの違いくらいわかるけど、他にそんなカレーに違いなんかないっしょ」カレーに対してそんな認識しかなかったんですね。最初は市販のルウで作るカレーとスパイスカレーの違いもわからなかったし、自分が食べたカレーが欧風カレーなのかインドカレーなのか、もっと詳細に言えば、ネパールやスリランカのカレーだったかもしれないのに、それすら気づいていませんでした。

そもそも「スパイスカレー」という呼び方も日本独特の呼び方で欧風カレーとの差別化のため作られた言葉のようなので、そんな呼び方がそもそも無かったということも知りませんでした。

スパイスからカレーが 作れるなんて

そんな状況の中、ある日ラジオでタレントの有吉弘行が「スパイスでカレーをつくるキットを買ったらプロ級にうまかった！店でもだそうかな」と言っていたのを聞いて、スパイスからカレーを作るこ

とができることを知り、ネットでいろいろ調べてみたら、まさかの4種類くらいのスパイスを用意すると簡単に作ることができるということがわかりました。また、ちょうどその頃テレビでは「印度カレー子」なる人物が現れ、そこでも「タクコ（ターメリック、クミン、コリアンダー）」の3種類のスパイスでカレーができるのとハマっているのを見て、早速スーパーで「GABA」の調味料の小瓶が並ぶコーナーで3つのスパイスを購入してきましたよ！

そりゃあ、3つじゃ 足りませんよ3じゃ！

早速買ってきたスパイスでカレーを作ってみたわけですが、これがあれ？な味で、おうちカレーとも違うし、インドやネパールのカレーとも全然違うような……。その程度のスパイスではあたりまえか。で、いろいろ調べてみてわかったのが、どう考えてもスパイス3種類では足りないし、スパイスにはおおまかに「ホール」と「パウダー」の違いがあるし、ホールはテンパリングという油



これが「タクコ」と言われる3種類のスパイス、ターメリック、クミン、コリアンダー。

に香りを移す作業をして、パウダーは混ぜ合わせておくと、どんどんカレーに近くなるとか、いろいろ手間がありました。それ以外にもスパイスや工程がいろいろあることがわかり、まずは本格的なスパイスが手に入るところを探すとところから始まりました。

男性の趣味として定番化しつつある
スパイスカレーですが
スパイスからカレーを作る男性は
女子から嫌われるらしいですよ(笑)

未知の調味料が並ぶ スパイス専門店へ！

それで最初に見つけた、うちから一番近いところにある目黒のスパイス店「MAYA BAZAAR」で、必要なスパイスを一通り調達しました。

そこから徐々に本格的なカレーに近づいていくわけですが、いろいろなレシピをみていると、聞いたことがないス



新大久保で買ったスパイスの数々。簡易的な包装のものからちゃんと日本語表記されているパッケージには入っているものまでさまざま。スーパーの小瓶で買うより、とにかく安い。

たことがないスパイスや食材が次々に出てきてしまっただけの混乱に陥ることに。特に「カレーリーフ」という生の葉っぱがいろいろレシピに出てくるのですが、どこに行ったら手に入るのかさっぱりわからない。目黒のスパイス店では生の食材は売ってないので、結局スパイスの聖地になりつつある新大久保まで勇気を出して足を運んでみました。そこには生のカレーリーフもあれば、スーパーでは高額な青唐辛子も安価で手に入り、赤タマネギもお安く手に入るではないですか！と、そんな感じでいろいろなところで、いろいろな食材を手に入れて日々進化していきました。

ちなみに池袋ではパキスタン系のスパイス店「アルファラスーパーマーケット」があり、ここでは



パキスタンのメーカーGUARDのパスマティライスはパッケージが素敵すぎて思わず購入してしまいました。

パスマティライスを購入するのですが、安価で

パッケージがかわいい GUARD（ガード）というメーカーのものを扱っているのがポイント。米や高額の商品を買うとお菓子をおまけしてくれるのもありがたく、お気に入りのお店のひとつになっています。

スパイスが揃えば レパートリーも増える

そうして、スパイスをいろいろ揃えると、少しずつレパートリーも増えていき、オリジナリティのあるカレーも創作しつついろいろな食材で週2回以上カレーをつくる日々。隙があれば毎日カレーを作っていることもあるくらい、完全にスパイスカレー沼にはまっています。

形から入るのは デザイナーだから

で、お店をつくるわけでもないのですが、なんとなくどこかのタイミングで使えないかと、ブランド名とロゴを考える始末に。デザイナーって形から入る人多いよねきっと。で、ブランド名をカレーの欧文の Curry とグラフィックの欧文の一部で graph をくっつけて「Currygraph（カリグラフ）」に。さらに、ロゴは Curry の y の一部をスプーンの柄の部分にして graph の g の一部分をスプーンの先にしてロゴ化してみました。まあいつか使う日がくるのかなあと思いながら、カレー探求の日々は続くのでした。



なんかロゴを作ってみたり、なんか趣味としてオジサンがデザイナーにとってはカレーってちょろいのかも知れませんが。

Curry Paste
ごはんのお供カレー

いつもの食事を食べてる時にちょっとカレーが食べたい時に、なにかいいものがないかと考えたのが、「ごはんのお供カレー」。常備しておけばいつでもカレーが食べられる。



キャベツの
お供カレー
Cabbage

ナスとピーマンはアチャールでも鉄板の具材です。トマト缶のペーストの代わりにプチトマトを少し加え、フライドオニオンを多めで炒めて、よりカレーのテイストを出してみました。アチャールに近いテイストですがごはんには良く合う一品です。



ナスとピーマンの
お供カレー
Eggplant and Peppers

ナスとピーマンはアチャールでも鉄板の具材です。トマト缶のペーストの代わりにプチトマトを少し加え、フライドオニオンを多めで炒めて、よりカレーのテイストを出してみました。アチャールに近いテイストですがごはんには良く合う一品です。



ひじきの
お供カレー
Hijiki and Carrots

お総菜の定番ひじきの煮物をスパイスアレンジしてみた。ホールスパイスをテンパリングした油で、ひじきとニンジン炒め、スパイスを加えたら、酒、みりん、醤油で煮詰めていきます。最後に中国黒酢を少し入れて煮詰めます。

12

1



クミンシード、フェスグreek、マスタードシード、フェネルなどのホールスパイスをオイルでテンパリングします。

2



香りがたったら、キャベツを入れて、火が通るまで炒めます。少し焦げ目がつくまで炒めて、甘みをだします。焦げすぎに注意。

3



クミン、コリアンダー、カルダモン、チリペッパーのパウダースパイスとニンニクとしょうがのパウダーにカレー粉をプラスしたものを入れる。

4



最後にケチャップ、黒酢、醤油を少々入れて、炒めます。最後にガラムマサラでまもめて、しばらく炒めたらできあがり。



ナスとピーマンの
お供カレー
Eggplant and Peppers

ナスとピーマンはアチャールでも鉄板の具材です。トマト缶のペーストの代わりにプチトマトを少し加え、フライドオニオンを多めで炒めて、よりカレーのテイストを出してみました。アチャールに近いテイストですがごはんには良く合う一品です。



えのき茸の
お供カレー
Enoki Mushroom

えのきを甘辛く煮て瓶詰めにした「なめたけ」をスパイスでカレー風にしてみました。スパイスで炒めたり、パウダースパイスを混ぜたりしますが、基本は酒とみりん、醤油で味付け。最後に黒酢を煮詰めるように入れてコクだしもしています。

つくったり、たべたり、びんづめにしたり

Spice Curry Style
週末はスパイスカレー

著者…………… カレーグラフ
編集…………… キリグラフ
デザイン …… Killigraph
発行…………… SPICE PUBLISHER
印刷…………… 切りグラフ印刷