

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

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
スパイスからつく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と、
いろいろなスパイスを集めたくるし、
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。



Chapter 1

Types of Spices

スパイスの種類 004

Chapter 2

How about

スパイスカレーとは? 006

Chapter 3

Achar

アチャールをつくってみた 008

Chapter 4

Curry Diary

スパイスカレー日記 010

Chapter 5

Eating Out

たまには外食でカレー 012

Chapter 6

Column

スパイスカレー沼にはまる 014

Chapter 7

Curry Paste

ごはんのお供カレー 016

Chapter 1

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あるところが少なく、新大久保に数件ある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用することが多いスパイスです。こちらもテンパリングで使用しますが、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

マスタードシードにイエロータイプ。マスタードですが、すりつぶしたりしない限り、辛くならないので、いっぱい入れて大丈夫。

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。生のものを入手できれば、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。



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!



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ると、うまみアップします。ピクルスなどにも入れるといいかと思います。

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。

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。

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

Cinnamon

見た目はほ木の皮です。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。

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用することが多いスパイスです。こちらもテンパリングで使用しますが、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

マスタードシードにイエロータイプ。マスタードですが、すりつぶしたりしない限り、辛くならないので、いっぱい入れて大丈夫。

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。爽やかな香りと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。もちろんお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。

Chapter 2 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。



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ますが、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作りかたをテレビでやっていたのを観てから、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、奥が深く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

店をはじめてみたり、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、「グレイビー」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。

6 週末はスパイスカレー
Spice Curry Style つくったり、たべたり、びんずめにしたり

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。

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。

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。

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。

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くならないので10分ほど炒め続けます。

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、焦がしていてもOK！

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！

完成!!



Chapter 5

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。



砂の岬 in 桜新町

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。



旧ヤム鐵道 in 大阪ルクア店

大阪府大阪市北区梅田 3丁目1-3
ルクア大阪 バルチカ 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の、行きやすい店舗。



KARICOMA in 駒澤大学

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ンダ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っぱくて美味でした。



創作カレー MANOS in 三軒茶屋

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

鶏と鰹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。



ADDA in 下北沢

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

最近が増えつつあるスリランカ系のカレー。ボルサンボルとかスリランカならではのアチャールなどが味わえて、勉強になります。

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	モダンインド
ダバインド	パーワルチー	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	ナングロガル	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
シッタールタ・パレス	アロマス・オブ・インド	ネバリコ	アラリヤランカ	NIRVANA New York

最近の傾向として
間借りカレーなども増えてきて
出汁の効いたカレーが多く
複雑な味のものが主流のようです



シバカーワラ in 三軒茶屋

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いて、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。



三燈舎 in 神保町

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、ミールズのブームの火付け役となったお店のひとつ。



カレーショップ初恋 in 渋谷

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

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。



サルマ ティッカ&ピリヤニ in 品川

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。アルゴビ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。



カレーリーブス in 錦糸町

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な味わえてお得。気軽に入れる店内もありたい。

OLD NEPAL TOKYO

in 豪徳寺

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。大阪から出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。

カレーのコース



Chapter 6

Column

スパイスカレー沼にはまる

スパイスカレー沼に なぜはまってしまった? その魅せられたものは?

市販のルー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整して味を決めていくので、市販のルー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詰められていて頼もしい。

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はわかるけど、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。最初は市販のルー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種類くらいスパイスを用意すると簡単に作ることができるとい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たまっているのを見て、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きました!



これが「タコ」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。

そりゃあ、3つじゃ 足りませんよ3じゃ!

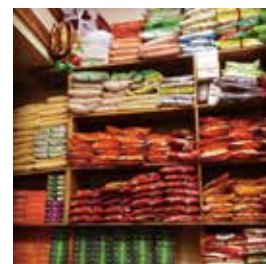
早速買って来たスパイスでカレーを作ってみたわけですが、これがあれ? な味で、おうちカレーとも違うし、インドやネパールのカレーとも全然違うような……。その程度のスパイスではあたりまえか。で、いろいろ調べてみてわかったのが、どう考えてもスパイス3種類では足りないし、スパイスにはおおまかに「ホール」と「パウダー」の違いがあるし、ホールはテンパリングという油に香り

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)



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

を移す作業をして、パウダーは混ぜ合わせておくと、どんどこカレーに近くなるとか、いろいろな手間がありました。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場所を探るところから始まりました。



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。

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パイスや食材が次々に出てきてしまって地獄の混乱に陥ることに。特に「カレーリーブ」という生の葉っぱがいろいろな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ブもあれば、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とところで、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たまげ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 (カリイグラフ)」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つながら、カレー探求の日々は続くのでした。

Chapter 7

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。

arrange 1 キャベツのお供カレー CabbageCabbage



キャベツの外葉を使っごはんのお供にぴったりのお供カレー。ホールスパイスをテンパリングして、そこにキャベツを入れて炒めて、さらにパウダースパイスで炒め、最後にケチャップ、黒酢、醤油でメイラード効果が出るまで煮詰めます。

arrange 2 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ブ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。

arrange 3 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。

arrange 4 鯖缶のお供カレー Mackerel Can



今では、定番となりつつある鯖缶と玉ねぎを炒めてつくってみました。鯖缶と玉ねぎの相性も良く、オレガノを入れて臭みを抑えつつ、スパイスを一通り加えて鯖缶カレー風にしてみました。肉を使うよりはお手軽にできるのでおすすめです。

arrange 5 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。

いつもの食事にほんのちょっとカレーを加えたい時やお弁当にも活躍するよ

キャベツのお供カレーを作る工程を紹介します。

step 1



クミンシード、フェヌグ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リーブオイルでテンパリングします。

step 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。

step 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ます。

step 4



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

step 5



完成!!

12

週末はスパイスカレー
Spice Curry Style つくったり、たべたり、びんずめにしたり

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