

カレーの作り方（主には、南アジア、東南アジア風）

1. スパイスの調合

クミン、コリアンダー、ターメリックを同じくらいの量混ぜ合わせる。

「賞」に入っているスパイスを全部使うと4～5人前くらい。

このままでは、スパイシーだが、日本風のカレーの「辛さ」は出ないので、辛口をご希望の方はチリパウダーを入れる。チリとは要は唐辛子なので、唐辛子の製品なら大丈夫であろう（唐辛子を鍋に直接放り込むという手もある）。後はお好みで、オールスパイス、カルダモン、シナモン、ナツメグ、パプリカなどを少量入れる。パプリカは色がつくだけだが、他は少し甘くなる。くせのあるにおいでもよければ、クローブ（丁字）を入れると一風違った風味になる。

これらをよくかき混ぜたものを、フライパン（油はひかない）に入れ弱火でかき混ぜながら炒める。ほどよく香ばしい煙が出てきた頃に炒めるのをやめ、これをカレーパウダーにする。

2. 鍋

鍋に少量の水を張り、市販のブイオンを1～2個入れる。市販のブイオンが嫌な人は、頑張って鶏ガラなどでダシを取ってください。市販のコンソメスープでもよいが、こちらは塩分があるので後ほど塩を入れるときに量の調整が必要。ついで、ローレルの葉っぱ1枚か、あるいはローレルのパウダーを少量入れる。

3. タマネギ

タマネギは適当に細めに切る。

油を引いたフライパンにショウガとニンニク（いずれもパウダーで構わない。チューブに入っている生ものでも構わないが、油でちるので注意）を少量入れ、そのあとタマネギを入れて炒めるが、焦がさないように火力を調節し、飴色になり、だらんと粘りけが出るまで10分くらい炒める。この作業が面倒であれば、市販のタマネギパウダーを用いてもよい。炒めたタマネギを鍋に入れる。

4. ほかの野菜+α

お好みでえらび、適当にきって、鍋に入れておく（炒めなくてよい）。日本でよく見られるジャガイモは、東南アジアでは入れないが、スパイスのとげとげしさをほどよく吸収し、カレーを食べている気分にもなるので、入れる方がお勧め。

豆とかブロッコリー、キノコ類を入れるのはお勧めである。ただし、ブロッコリーはできあがったとき原形はとどめていないが汁っぽさが少し軽減される（今説明しているカレーは、ルウをつくらないので、どろっとしていない）。豆、キノコ（マッシュルーム）は面倒ならレトルトのパックものと使うとよい。

甘口にしたければ、バナナ、リンゴ（十分溶けないので、おろすかミキサーで砕くこと）、パイナップル（缶詰のものを切って）などを入れる。面倒であれば市販のチャツネ、マンゴチャツネを用いる。

なお、マレーシア風では、これに完熟ホールトマトとココナツパウダー（この2つは、あとで一端煮上がってから入れる）を入れることが多いが、トマトを入れると酸味がきつくなるので、無理はしなくてもよい。ココナツパウダーはお好みである。

5. 肉

肉は正統派で行けばチキンかマトンになる。別にポークやビーフでも構わないし、高い肉である必要はない。チキンはむね肉で上等である。

肉は食べやすい大きさに適当に切る。

フライパンに油を引き、肉を炒め、表面がだいたい焼けたら、カレーパウダーを入れてまぶしながらさらに少し焼く。

そのあと、鍋に入れる。フライパンにパウダーの残りがひっついているので、フライパンに水を入れてかき回し、それをまた鍋に入れる。これを繰り返して鍋の水量を適量にする。

6. 鍋で煮る

以上で材料は鍋に入っているので、ここから鍋を煮る。具が柔らかくなるまで煮込むことが必要であり、30分以上はかかる。圧力鍋だと楽勝である。

完熟ホールトマト、ココナツパウダーを入れる場合は、ひと煮立ちしてから入れる。

ある程度煮えたら塩を入れ、塩気を整える。

最後にガラムマサラを少量鍋に入れ、仕上げる。

欧風カレーの作り方

やっぱり、ルウでつくる普通のカレーがいいや、という場合は、以下のようにする。

1. スパイスの調合

2. 鍋

3. タマネギ

4. ほかの野菜+ α

同じ作業である。野菜は、ジャガイモ、にんじんなどなじみのあるものでいいだろう。

5. 肉

肉の種類は問わないが、ここは炒めてから鍋に入れる。カレーパウダーはまぶさない。

6. 上記の材料を鍋に入れて煮込む。

7. カレールウの作成

小麦粉（薄力）を、カレーパウダーと同程度かやや多い程度の量を用意する。バターを結構な量（市販のバターのサイズで言えばその4分の1くらい）、それと油（できればオリーブ油、ただしエキストラバージンは避ける）を用意する。

フライパンを用意し、油を引かず、まず低い温度で加熱する。IHヒーターなら温度管理は楽勝だが、ガスの場合は横に濡れ布巾を用意しておく。

小麦粉を少量ずつフライパンに入れ、バターを少しずつ入れてバターの油で小麦粉を炒める（長尺のしゃもじを用いるとよい）。小麦粉は絶対に焦がさないように、温度が上がったら濡れ布巾の上にフライパンを置き、フライパンの温度を下げる。この作業に、カレーパウダーを同じく少量ずつ加え、小麦粉、バター、カレーパウダーの混合体からなる3者のかたまりをつくる。バターの伸びが悪いときはオリーブ油を入れてのばす（バターの伸びはあまりよくないので最初からオリーブ油を使った方が楽である）。この作業で「カレールウ」ができる。このカレールウは最初につくっておいてもよい。

8. カレールウを鍋に入れる。市販のルウに比べると溶けるのに時間がかかるので注意する。

ある程度煮えたら塩を入れ、塩気を整える。

最後にガラムマサラを少量鍋に入れ、仕上げる。