

南インド料理店総料理長が教える だいたい15分！本格インドカレー

目次

基本のミックススパイス

基本のマサラ

時短&簡単！ カレーづくりのハードルを下げる5つの法則

シードスパイスのテンパリングテクニック講座

缶詰で！

鯖缶シンプルカレー

鯖缶とオクラのトマトマサラ

鯖缶のミーン puttou

鯖缶のミーンコランブ

鯖缶ココナッツカレー

鯖缶のミーンモーレー

イワシトマト煮缶の梅カレー

あさり缶のラッサム風スープカレー

ツナ缶ときのこのカレー

ツナ缶と茄子のクルマ風カレー

キャベツとツナ缶のシンプルドライカレー

ピーマンとツナ缶のジンジャードライカレー

ひよこ豆缶とズッキーニのお気軽サンバル

北インド風チャナマサラ

南インド風チャナマサラ

肉で！

シンプルチキンカレー

チェティナード風塩チキンカレー

ブラックペッパーチキンカレー

カルダモンチキンカレー

シンプルキーマカレー
南インド風ココナッツ茄子キーマ
北インド風キーママタル
ヘルシー豆腐キーマカレー
スパイスラムトマトカレー
ムスリム風ヨーグルトラムカレー
豚トロのチョエラ風
ビーフペッパーフライ
ケララ風牛肉とジャガイモのカレー

野菜で！

キャベツのトーレン
ニンジンのトーレン
お気軽オニオンマトラッサム
小松菜のサーグ
茄子のシンプルスパイスロースト
オクラのサブジ
青豆と筍のポリヤル
くたくたブロッコリーマシヤル
南インドのポテトマサラ
アルゴビマサラ
かぼちゃのシンプルココナッツカレー
ミックス野菜のココナッツカレー
冷蔵庫一掃ジャルフレジ

付け合わせ

プレーンヨーグルト
レーズンカシュー
トマトのアチャール
玉ネギのアチャール
キュウリと香菜のアチャール
大根のウールガイ
レモンのウールガイ
チキンピクル

紫キャベツのピクルス
キュウリとトマトのライタ
カチュンバル
スンドル風ひよこ豆のレモンココナッツサラダ

裏技！

カレールーで！ カレースタンド風 素カレー
カレールーで！ ゴロゴロチキンカレー
サラダチキンで！ はちみつバターチキンカレー
スパムで！ ポークビンダルー
鯖缶で！ 炊飯器プラオ
レトルトカレーで！ チキンビリヤニ

休日番外編

ミールス
・ナスのサンバル
・ラッサム
・オクラとズッキーニのクートウ
・ツールダル（ピューレとスープ）
おもてなしのバターチキンカレー
骨付きチキンニハリ
ビーフカッチビリヤニ
レモンライス
失敗しない！ バスマティライスの湯取り炊き

カレー用万能ライス
ターメリックライス

ドリンク

長いまえがき
本書を使う前に
本格ターリープレート
野菜たっぷり南インド風プレート

相盛りスパイスカレープレート
スパイスと材料について
あとがきのようなもの
カレーの設計図