

# だいたい1ステップか2ステップ!

## なのに本格インドカレー

長すぎる前書き—インドカレーなんて簡単です—

この本の全体像 ~極限の時短&簡単ととびきりのおいしさが両立する日常のために~

ミックススパイスその1 シンプルパウダー

ミックススパイスその2 ガラムマサラ

極限の時短&簡単を実現する5つのコツ

本書を読む前に

## 1章 だいたい1~2ステップ! さらにさらカレー&ごろごろカレー

### さらさらカレー

世界一簡単なチキンカレー

世界一簡単なチキンカレーをちょっとアレンジ!

魔性のレモンバターチキンマサラ

鯖缶トマトカレー

チキンと彩り野菜のココナッツカレー

チキンラッサム

冷蔵庫一掃ココナッツカレー

殻付きアサリのラッサム

チキンとオクラのマッパス

豚バラと里芋の和だしカレー

### ごろごろカレー

スパムエッグブルジ

ハリヤリチキンマサラ

ポークベツパーバルバル

小海老のジャルフレジ

ポークジンジャーマサラ

## 2章 レンチンカレー&ライスとビリヤニ

電子レンジは元祖おまかせ調理家電

レンチンカレー&ビリヤニ つくり方の流れと極意

### レンチンカレー

チキンコルマ

帰ってきた鯖缶カレー

アルーベイガン

### レンチンビリヤニ

ハイデラバード風チキンビリヤニ

タミル風チキンビリヤニ

### レンチンライス

コツいらず！ レンチンライスの炊き方

ベジタブルプラオ

アロマティックサフランライス

ペッパークミンライス

## 3章 つくおきスパイスおかず&つまみ

つくおきベースさえあれば！ スピード晩ごはん&晩酌のために

### 万能マリネベースで！

万能マリネベースのつくり方

スパイシーカルパッチョ

サーモンのインディアンセビーチェ

焼き野菜のマリネ

タコと枝豆のマリネ

ジャガイモのボルタ

### 水アチャールで！

水アチャール

ごろごろライタ

スパイシーアチャール

### 万能キーマベースで！

万能キーマベースのつくり方

コфта風スパイシーハンバーグ

絶品エスニックバーガー

スパイシー焼きししとう

おつまみキーマトースト

ベイガンキーマ

パリパリピーマン肉詰め

万能カレーソース

**チキンティッカで！**

お店みたいなタンドリー風 チキンティッカ

チキンティッカマサラ

**つくおき保存食！**

オリーブピクル

ビーフピクル

## 4章 帰ってきた！ 休日番外編

目指せ！ フィッシュカレーマスター ～南インドの魚カレーはこの3パターンが基本！～

絶対にウケる！ カレー好きのための圧力鍋活用絶品カレー

知る人ぞ知る！ いぶし銀のサイドディッシュをご家庭で

タマリンドの簡単な绞り方講座

テンパリングの極意

鯛のミーンモーレー

ブリのミーンコランブ

サーモンのフィッシュマラバール

絶品ポークビンダルー

絶品マトンマサラ

南インドのチャナマサラ

ムリガタニースープ

バンギバス（南インドの茄子ごはん）

## 5章 スパイス料理にぴったり！ ドリンク&スイーツ

ノンアルペアリングのススメ

タマリンドエール

スパイシージンジャーエール  
ソルティーレモネードソーダ  
ソルティライムソーダ  
ソルティーラッシー  
モール  
スパイシージンジャーエールの素  
ソルティーレモネードの素  
ムングダールパヤッサム  
バナナクルフィー  
マンゴークルフィー

世界一おせっかいな付録集 —後書きにかえて—