

我が家のカレー
展覧会



20250712

スジャータ婦人会



スパイスカレー

naoe@tokyo

スパイスと塩だけで味付けしたカレーを作り始めて 2 年です。この間、平均して週に 4 回くらいはカレーを食べています。身体に良いし、一度作れば 3 日くらいは食べられるので重宝しています。作り始めたのはお食事のお布施に持って行くためでしたが、自宅でもバンバン食べています。自分の家で、冷蔵庫に余っている材料を適当に入れて作るカレーの方が上手くできるのはなぜでしょうか？

材料とレシピ

- ①ニンニクとショウガみじん切り、カルダモン 3 個、マスタードシード小 0.5 をココナッツオイルでテンパリングする。(ここにカレーリーフを入れると本格的に)
- ②玉ねぎ中半分をスライス、入れて炒める。
- ③好きな野菜をお茶碗一杯分くらい入れて炒める。
- ④肉や魚も適量入れて炒める。
- ⑤ガラムマサラ (何でも良い。トゥナパハや日本のカレー粉でも) 小

量、塩小 0.5~1 を入れて炒める。※ガラムマサラを減らしてターメリックやコリアンダーなど好きなものをその代わりに増やしても良い。

- ⑥香りが出たら、水とココナッツミルクを入れる。※ココナッツミルクが粉の場合は、300cc くらいの水を温めておいてそこにココナッツミルク粉を入れて溶かしておく。ココナッツミルクが液体の場合は、水 200cc とココナッツミルク 100cc。

⑦10 分ほど煮込んで、最後に塩加減を調整して完成。塩加減が決まると他のスパイスも引き立ってくるので不思議。

今回は、③カボチャ、トマト④ささみ2本⑤スリランカのカレー粉、シナモンパウダー、黒コショウ、チリパウダー、塩を使いました。

トッピングは、ココナッツファインで作ったサンボルというふりかけ、パクチー、チーズ、アボカド、など。

よく使う野菜は、ピーマン、きのこ（しめじ、えのき、エリンギ）、おくら、トマト、ニンジン、なす、アボカド、など。

お肉は鶏肉系が多い。サバやシーチキンの缶詰もよく使う。

注：レンズ豆を使う時は、豆が柔らかくなるまで煮てから塩を入れます。先に塩を入れて煮ると、豆が柔らかくなりません。

《我が家の裏メニュー》

①某「〇〇屋の麻婆豆腐の素」を使い、水多め（300cc）で作る。

野菜適量、ひき肉適量、豆腐適量入れて煮る。

②カレー粉やスパイスなどお好みで入れる。

③添付の片栗粉は入れても入れなくても。お好みで。

・カレーに豆腐を入れるのは好きではないのですが、この麻婆カレーは豆腐が入るけどご飯に合うので、たまに作ります。味が決まっているので楽。



（これが今我が家にあるスパイスたち。ココナッツファインやレンズ豆もあります。）



《材料》 1人前

カシューナッツ 10g

トマト 50g

大蒜 10g

生姜 10g

玉ねぎ 80g

鶏肉 130g

生クリーム 15g

水 150g

・ ホールスパイス

カルダモン 3粒

クミン 小さじ 1/4

・ パウダースパイス

コリアンダー 小さじ 1

ターメリック 小さじ 1/4

チリ 小さじ 1/8

シナモン 小さじ 1/8

塩 小さじ 1/3

ニルミニさんのカレー

jyunko@fukuoka

先日、ニルミルさんがお布施されてあったカシューナッツカレーが、凄くおいしかった！と姉妹の方に話していただいて、私もどんな味がするのか気になって作ってみました。ユーチューバーの「Bespice inc.」という方のスパイスカレーの作り方をヒントにしてみました。ニルミルさんは、カシューナッツを砕いたりせず、粒をそのままに、ゴロゴロ沢山入れてあったと姉妹の方に教え てもらいました。

もちろん！凄くおいしかったです！

カシューナッツのホクホクとスパイスカレーならではの、サラリとしたスパイシーでした。

その他

生クリーム、パセリ、ブラックペッパー、カシューナッツ



季節のカレー（夏）

mizuho@fukuoka

と書くとかっこよいのですが、

野菜何でも素揚げしてトッピングしちゃえカレー
です。

カレーはもうふつう、ジャワカレーとバーモントカレーのブレンド
です。

カレーには、コールスローサラダが欠かせない我が家です。
キャベツ、きゅうり、セロリ入り。

いろいろな季節他の野菜を、冷蔵庫掃除の週末にいかがですか。



カレーに納豆をトッピング

ishidatta@ooita

我が家では、よくカレーに納豆を乗せます。主人がやっていたので、真似してみたら、意外とカレーと納豆がマッチしたので、それ以降よくこの食べ方をしています。他にも、シイタケをいれると、食感がプリプリのお肉のようで、家族はお肉がたくさん入っていると思って食べております。

材料

じゃがいも、人参、玉ねぎ、牛すじ、カレーのルー、納豆

レシピ

ごくありふれたカレーの作り方でカレーを作って、牛乳を入れてまろやかに仕上げます。食べる時に納豆を乗せます。



具材はなんでも OK。

にんにく、しょうが、玉ねぎを炒めて、カレーの壺適量と好みの野菜を加えて火を通し、最後にココナツミルクを加えれば、なんちゃってスリランカ（風）カレーのできあがりです。

（余談）写真のカレーが赤いのは、紫玉ねぎ、ビーツ、トマトの赤いやつらが頑張っているからで、主役になるはずだった緑のズッキーニちゃんが完全に圧倒されています。

なんちゃってスリランカ（風）カレー

ryuko@yamaguti



ご紹介したいのは、この方、「**カレーの壺**」さんです。

とても優秀でして、ド素人でもあっという間にスリランカカレーを作ってしまう、という魔法のアイテムです。



(なんちゃってスリランカ（風）カレーの盛り付け)

カレーの壺は、オリジナル、マイルド、スパイシーと 3 色あって、
具材によって選ぶのよし。

私の若い頃は、「ツボ」と言うと、「ドツボにはまった」なんて悪い時
に言ったものですが、今は正反対ですね。

みなさんもきっと、この「カレーの壺」にツボることまちがいなしで
すよ。

小学校の人気カレー

(おまけレシピ、写真無)

ryuko@yamaguti

昔、小学校の PTA で、給食の人気メニューを投票してもらいました。
堂々の人気ナンバー 1 はもちろんカレー。そのおいしさの秘訣を知
りたいと、レシピを管理栄養士さんに尋ねたことがあります。

そうしたら、「カレーと一口に言っても、レシピは 20 種類以上ある
のよー。何のカレーか、行事カレーか、それぞれ別なのよね。どのレ
シピがほしい？」と言われ、うろたえたことがあります。

その後できあがったレシピ集。公開いたします！

分量はこども一人分になっているので、× 10 ぐらいでお作りくだ
さいね。

バーモントカレー：印度カレー = 6 : 4

これが人気の黄金ブレンド、と教えてもらったのですが、今は印度

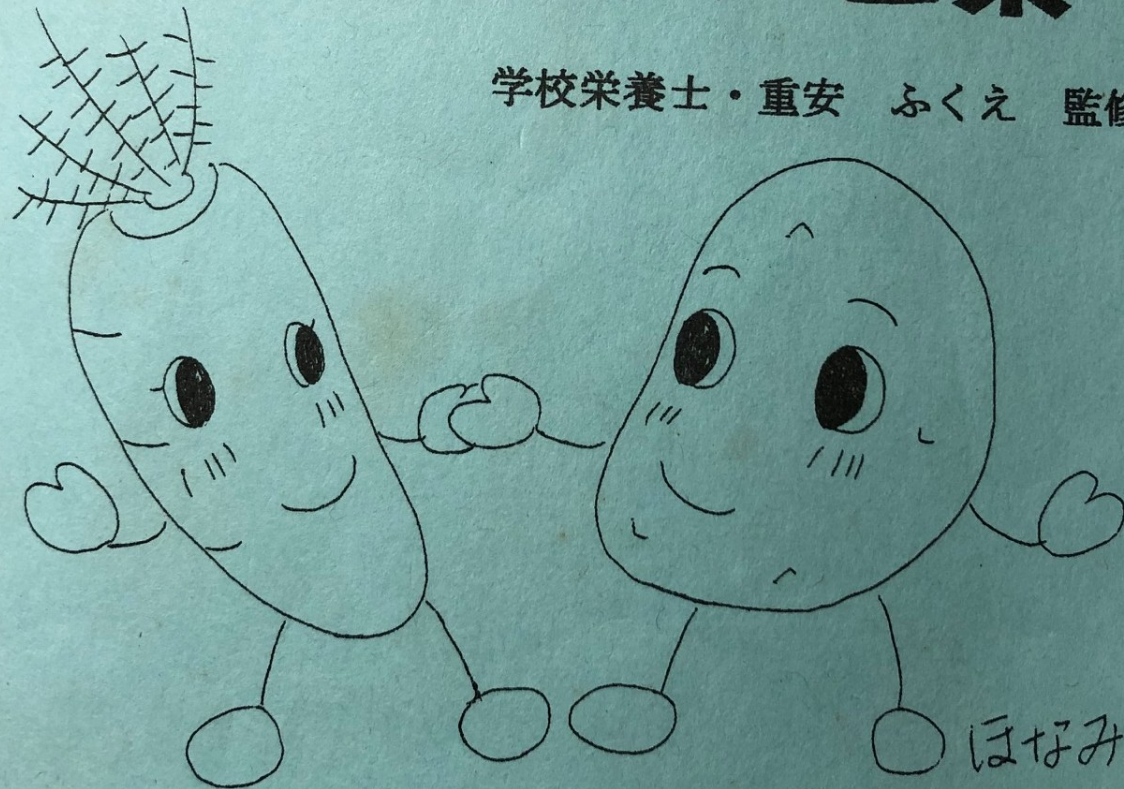


カレー見当たらないそうですね。

子供が喜ぶ

給食レシピ集

学校栄養士・重安 ふくえ 監修



ほほみ

初公開！
給食のカレー おいしさの秘密

どこに工夫が隠されて
いるか見つけてネ

カレーライス ①

牛肉	25 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
じゃがいも	50 g
グリーンピース	5 g
サラダ油	1 g
しょうが	0.1 g
にんにく	0.2 g
カレールー	15 g
すりおろしりんご	5 g
粉チーズ	1 g
ウスターソース	1 g

カレーライス ②

牛肉	25 g
うずら卵 (ゆで)	20 g
たまねぎ	30 g
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
グリーンピース	10 g
カレールー	15 g
ケチャップ	3 g
カレー粉	3 g
ウスターソース	3 g
サラダ油	2 g

給食のカレーにはたくさん
のバリエーションがある！

今回は牛肉を使用し
た献立ばかりでした
が、豚肉・鶏肉・シー
フード等、色々使用し
ております。

夏野菜のカレー

牛肉	25 g
ベーコン	10 g
かぼちゃ	15 g
たまねぎ	40 g
なす	20 g
トマト	10 g
ピーマン	5 g
サラダ油	1 g
にんにく	0.4 g
しょうが	0.3 g
カレールー	15 g
ヨーグルト	3 g
カレー粉	0.05 g
バター	0.5 g

きのこのカレー

牛肉	20 g
えのきだけ	10 g
しめじ	10 g
マッシュルーム	10 g
じゃがいも	40 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
グリーンピース	5 g
サラダ油	1 g
牛乳	10 g
ウスターソース	1 g

東陽小のカレーライスは、パー
モントカレーと印度カレーを6:4
の割合でブレンドしています。

作り方

- ① サラダ油をよく熱し、お肉を入れてよく炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもなど野菜を入れてよく炒める。
- ③ よく炒めたら、水を加えてしばらく煮込む。
- ④ カレールーを加えて混ぜ合わせ、味がなじむよう煮込む。