

私でも
スパイス
カレー
作れました!



印度カレー子

実生

こいしゅうか

マンガ



はじめに

この本は
だれでもおうちで
かんたんに



スパイスから
カレーを
作れるように
なる本です

スパイスカレーと
聞くと

こんなイメージが
ありませんか？

料理上級者とか
カレー通の人たち
だけの世界でしょ？

何十種類もの
スパイスを
調合するんですよ？

お店で食べる
ものでしょ？

めんどうー

むずかしいー

じつはこれ、ゼーんぶ勘違いなんです！

ココがすごいよ！ おうちスパイスカレー!!

フライパン1つで
作れちゃう!!

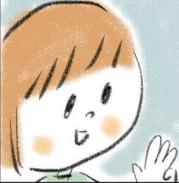


基本は炒めるだけで最短20分でさくっと作れる!



使うスパイスは3種類だけでOK!

スーパーで買えちゃう!

さらにスパイスは体にいいことがたくさん!

私は1年間で7キロやせました!

食べる漢方とも言われています



ルウはいっさい使いません!

だから、小麦粉も添加物もフリー!

油も少ないので体にやさしい!

NO!! 添加物

NO!! 小麦粉

ルウはなし



むずかしい
ことは
いっさい
なし！

3つの
スパイスさえあれば
おうちで
かんたんに、
お店みたいな
本格カレーが
だれでも
作れちゃいます！

しかも！

この本がすごいのは

レシピを

覚える必要

がない

ところ！

たった
3種類の
スパイスと

スパイスカレールの
ルールを覚えれば

レシピいらず！
失敗知らず！

おうちにあるもので
いつでも自分好みの
カレーが
自由にアレンジできる
ようになります！

さあ
楽しくて
自由な

スパイスカレーの
世界へようこそ！！

こんな人でも
大丈夫！

ズボラさん
料理初心者さん

スパイスを
← 買ったものの
イマイチ使いこなせない人



第1章

はじめに 2

はじめてのスパイスカレー



スパイスカレーって何? 20

使うスパイスは3つだけ 25

スパイスカレーには何が入っているの? 30

基本のチキンカレーを作ってみよう 32

調理アイテムと手抜きテクニック 34

これだけ覚える基本の5ステップ 38

印度カレーメモ①

こんなに違う! スパイスカレーと日本のカレー

スパイスカレーのおいしい食べ方 47

印度カレーメモ②

「スパイスカレー=辛い」はウソ!?

辛さは鍛えられる? 49

印度カレーメモ③

隠し味はいらぬ! スパイスカレーの命は「塩」 50

第2章

3つのスパイスで、自分好みのカレーを作る



具だくさんは失敗のもと? 52

主役はあえて1つにしぼる 54

食べたいカレーを作る魔法のルール 56

余っている食材が、主役に変身! 64

印度カレーメモ④

最短10分! 忙しい日の時短テクニック

つくりおきにも便利! 保存のテクニック 77

印度カレーメモ⑤

毎日スパイスカレーが飽きない理由 78

もっと知りたいスパイスの世界



スパイスは粉だけじゃない? 80

パウダースパイスとホールスパイスって? 84

ホールスパイスを使ってみよう 88

和の食材が、主役に変身! 91

第3章



第4章

印度カレー子memo⑥
スパイスの賞味期限って？



スパイスでおいしくダイエット

あると便利なホールスパイスはこの3つ

ホールスパイス使い分けのコツ

キーマカレーを作ってみよう

ほうれん草チキンカレーを作ってみよう

スパイスカレーはダイエットの強い味方！

ダイエット中におすすめのスパイスカレー

印度カレー子memo⑦

スパイスカレーがやせる本当の理由

スパイスで心を体を元気にする

スパイス生活でストレスとおさらば！

スパイスは食べる漢方

不調をととのえるカレーを作ってみよう



第6章

ちょっと特別な日のスパイスカレー



バターチキンカレーを作ってみよう

カレーがもっと楽しくなる一品

印度カレー子memo⑧

さらに買い足したい人におすすめのスパイス

印度カレー子memo⑨

インドカレー店でよく見るカタカナ一覧

印度カレー子memo⑩

ひとめでわかる！スパイス図鑑

印度カレー子memo⑪

スパイスをもっと知りたい人へ（上級編）

自分でスパイスを調合するコツ（上級編）

あとがき



130

128

126

124

122

118

115

111

108

104

102

156

155

154

152

151

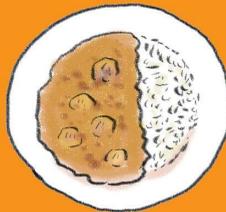
150

142

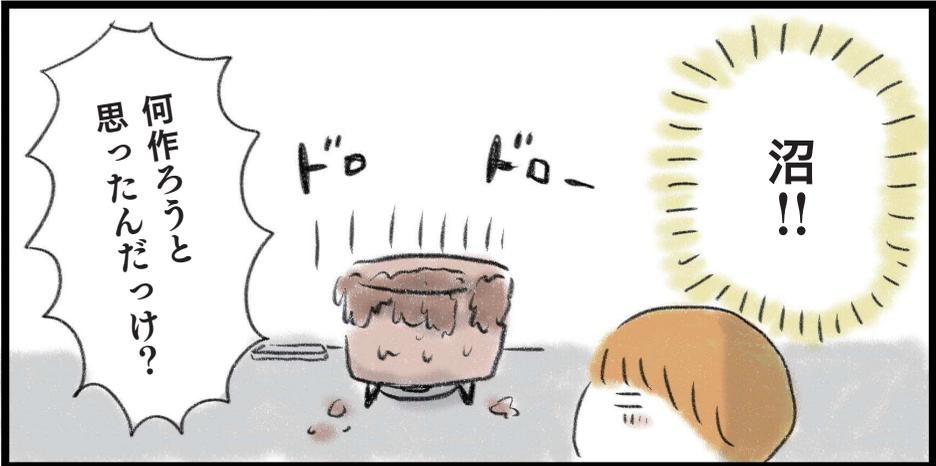
134

第 1 章

はじめての スパイスカレー





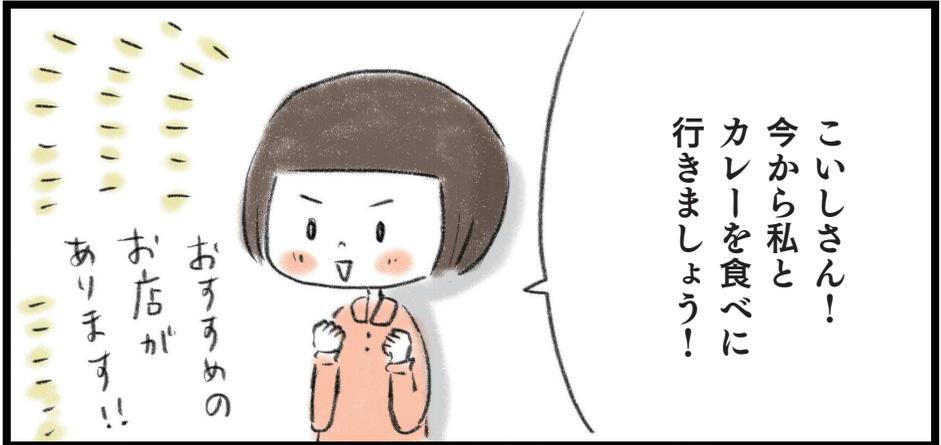


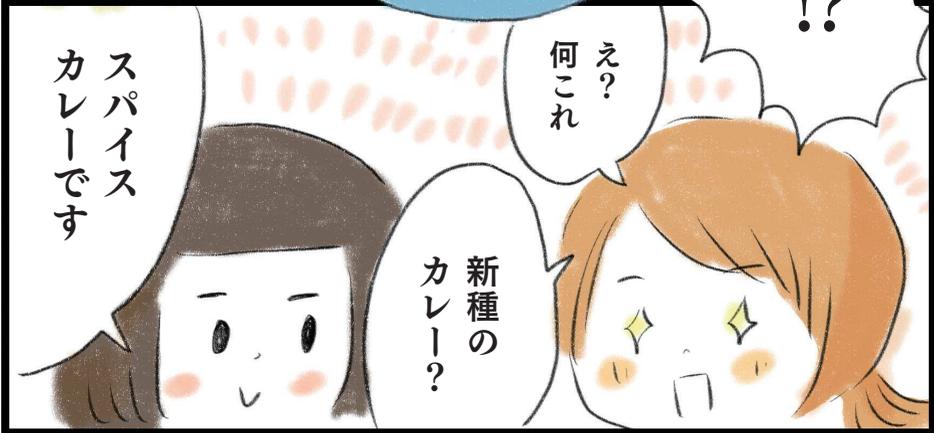
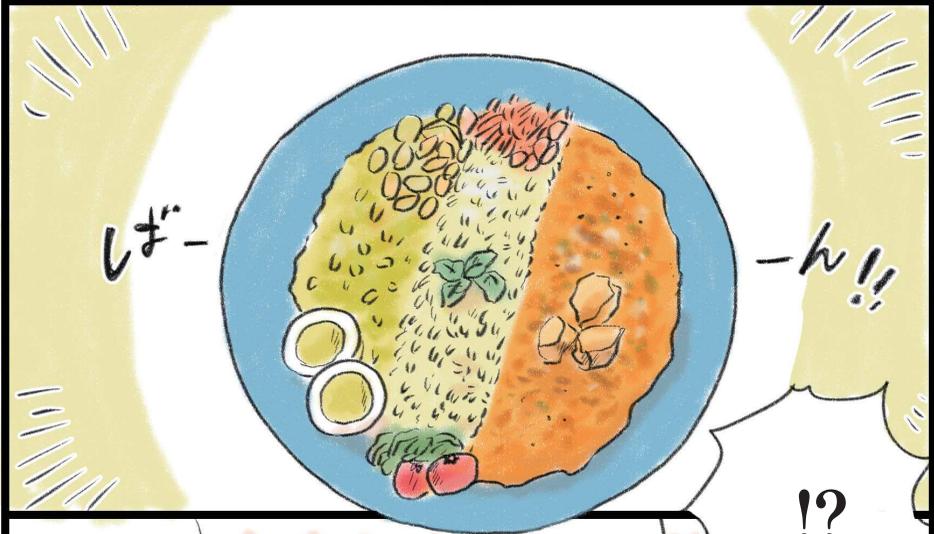




11月 日









さつき食べたカレーには
にんじんやじゃがいもは
入ってなかったよね

私知っている
カレーとは
全然違ったけど……

あれはスパイスから
作ったカレーなんです！

スパイス？

私このカレーが
好きすぎて

365日毎日食べていて、
スパイスもたくさんもって……



実は……!!

印度カレー子

って呼ばれてるんです!

これは自作衣装です

ほら ニーんぽに!!

ネットで
スパイスショップも
運営しています

みんなに
スパイスから
作るカレーを
広めたくて

でも、
スパイスカレーって
お店で食べる
ものでしょ?

いえ! じつは
お家でも
かんとんに
作れちゃうん
です!

えー?
?????
急ぎすぎて
フリーズ

おうちで
これるの?

そう!!

?????

