

《立ち読み料理本》

27

今回の料理本

『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』

本体：1,760円 (税込)
稲田 俊輔 著 / 撮影 よねくらりょう
柴田書店 (2020年)

南インド料理とミールスプームの立役者である「エリックサウス」総料理長稲田俊輔さんによる本格レシピ集。時短&簡単と本格的な味わいを両立した奇跡のインドカレーがぎゅっ詰まっています。巻末にはピリヤニやニハリをはじめとした、カレーマニアに贈る本格南インド料理のレシピも収録。エリックサウス全店のレシピづくりを手がける稲田さんが、再現性の高さにこだわって練り上げた珠玉のレシピは、どれもリピート必至のおいしさ。



基本のマサラ &
鯖缶とオクラの
トマトマサラ

基本のマサラ

8分

本書の多くのカレーで共通のベースとなる、いわば「カレーの素」。いろいろなカレーの、味と香りの骨格になります。このレシピは本場インドでもっともスタンダードな工程に基づいています。フライパンを電子ハカリにのせて直接材料を計量すれば、洗いものも劇的に減らせます!

●材料 (2人分)
玉ネギ (粗みじん切り) …120g おろしニンニク…4g おろしショウガ…4g 塩…2g サラダ油…30g トマト水煮缶…60g
基本のミックススパイス (甘口: コリアンダーパウダー5g クミンパウダー1g ターメリックパウダー1g 韓国産赤唐辛子パウダー1g) …8g

① 材料を入れる ② 弱火で5分 ③ スパイス投入! ④ 強火で30秒



フライパンをハカリにのせ、玉ネギからサラダ油までの材料を直接計量します。強火にかけてヘラで混ぜながら30秒炒めます。



全体がなじみ、ジュージュという音がし始めたら、弱火にします。フタを開けて5分放置。



フタをはずし、再びハカリにのせて、トマト水煮缶と基本のミックススパイスを計量します。ハカリの上に鍋敷きを置いておくのを忘れずに!



強火にかけ、全体がなじんで表面にじわっとオイルが浮いてくるまで30秒炒めたらできあがり! 仕上がりの重量の目安は180gです。これよりも大幅に多ければさらに煮詰め、少なければ水を足して沸かしなおして調整すると、レシピに忠実な仕上がりになります。

基本のマサラ + 3分

インドでは汁気少なめの濃厚なカレーをマサラと呼ぶことがあります。追いスパイスとして、オクラや魚と相性のよいS&Bの赤缶カレー粉をガラムマサラ的に使いました。

●材料 (2人分)
基本のマサラ…2人分 S&B赤缶カレー粉…2g 鯖水煮缶…1缶 (190g) オクラ (ひと口大に切る) …4本分
トマト (くし形切り) …1/2個分 (約80g)

① 材料を合わせる ② 沸かす ③ 弱火で1分



基本のマサラをつくり、そのほかの材料を加えます。缶詰は汁ごと加えてください。つくりおきのマサラを使う場合は、フライパンにマサラとそのほかの材料をすべて入れます。



強火にかけながら混ぜ、沸騰させます。



弱火にし、フタをしてトマトの角が軽くずれるまで約1分煮ます。



仕上がり目安は 450g!

鯖缶とオクラのトマトマサラ

Profile

●稲田俊輔 いなだ・しゅんすけ
鹿児島県にて食道楽の一族出身の父母のもとに生を受け、飲食メーカー勤務を経て、友人とともに株式会社円相フードサービスを設立。2011年に東京駅八重洲地下街にカウンター席主体の南インド料理店「エリックサウス」を開店。2019年にはサイゼリヤをはじめとする飲食チェーンを熱く語った「人気飲食チェーンの本場のスゴさがわかる本」(扶桑社新書)を上梓。

