

○基本の「カレーの素（もと）」

基本のカレー粉ができればそこから色々な料理に使えるようにオリジナルのカレーの素を作ってみましょう。

まとめてペーストにしておくとは手軽に色々な料理に美味しく使えるようになります♪(そのままご飯にのせて食べても美味しい)

ポイント：油の量が多いと思われるかもしれませんが
油は香りを引き出す作用と美味しさの要
まずはじめは分量を守りましょう

基本分量

玉ねぎ	2個
基本のカレー粉	大さじ4 (20g)
生姜スライス	8枚
ケチャップ	大さじ2
ニンニクみじん	大さじ2
塩(調整用)	小さじ2/3
顆粒スープの素	小さじ1
油	100ml



仕上がり：こんな風に油がにじんてるくらいが理想

作り方

- ①玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする
(多少粗くてもOK。フードプロセッサーでもOK)
- ②厚手の鍋に油をいれて、ニンニクと生姜スライスを入れて香りが出てきたら①を加え炒めていく
- ③玉ねぎがしんなりしてきたらスパイス・ケチャップを加えてかき混ぜて弱火にする
- ④焦げないように10分ほど加熱したら塩・顆粒スープの素で味を調べて出来上がり

顆粒スープの代わりに
カツオ節の粉やナンプラー等で
旨味をつけても美味しいよ

★スパイスカレー作りに忘れちゃいけない縁の下の力持ち

○生姜(ジンジャー / カー)

独特のじんわりと来る辛みと旨味が特徴。

カレーの味の下支えしてくれる絶対的存在感。

インド系・東南アジア系のカレー料理の多用される。

すりおろすより1mm厚のスライスで入れることが多い

