

食文化とともに味わう、本格カレーとスパイス料理

西インド料理はおもしろい

マバニ マサコ



食文化とともに味わう、本格カレーとスパイス料理

西インド料理はおもしろい

マバニ マサコ



ラジャスタン州、グジャラート州、マハラシュトラ州、ゴア州の料理

カレー好きも、インド好きも、必見です!

食通帝王アクバルが愛した料理とは? / アイデアの宝庫、

スナックと屋台料理 / 世界が注目する

ベジタリアン料理も / 中央アジアやポルトガル…

異国の影響がこんなところに / 本格的なスパイス使いによる

101品の料理 / ゴアのカレーは、

ポークビンダルーだけじゃない!



② 油とパウダースパイスをなじませる

基本的なp.11の①の工程の他に、多量の温めた油の中にパウダースパイスを入れ、混ぜながらスパイスのおいしさを油に溶かし込む、という方法があります。これはおもに肉を使う料理に用いられますが、ベジタリアン料理の場合には、野菜がやわらかくなってから加えることもあります。以下は私なりの方法ですが、よりおいしく、できる限りヘルシーに仕上げられるように考えたものです。

• できるだけ少ない油で効果的にこの作業を行う場合

スパイスを入れてから、焦がさないようにいったん火を弱めたり止めたりして、油の温度が高くなりすぎないように温度調節をしながら作業します。

• かなり多量のスパイスを使う場合

この場合にはそれなりの油の量が必要になってきますので、大きじ2〜3程度までの油を使用しますが、チリパウダーだけを先に、火の通った玉ネギに加えて油となじませると、油をそれほど多く使わなくても上手に仕上がります。そしてこの場合も、火を弱めたりいったん止めたりして、温度調節をすることが大切です。

【3】テンパリング（タルカ、バガー、チョーク）

小鍋（またはタルカパン*）などに油とスパイスを入れてじっくり温め、その香りを油に移したものを、熱いうちに料理にジュッとかけるテクニックのことをいいます。使うのはホールスパイスだけでなく、ウラドダルのような豆、カレーリーフやニンニクなどの香味野菜、チリパウダーなどのパウダースパイスを加えることもあります。テンパリングは英語ですが、インドでは地域によって「タルカ」、「バガー」、「チョーク」など、いろいろな呼び方でこのテクニックを表します。

*タルカパン：テンパリング専用の小鍋。



【4】トッピング

インド料理では、料理が仕上がった後にトッピングをすることがあります。使われるのは、みじん切りにした香葉や生姜、青唐辛子、玉ネギ、レモン果汁、チャットマサラなどのマサラやスパイス、削ったココナッツ、コリアンダーチャツネなどのチャツネ、セブ（p.71参照）などを、料理に食感や爽やかな風味を加えます。

*本書では、香葉など料理の彩りとして使っているトッピングで、特に重要ではないものについては、表記を省略しているものもあります。



ラジャスタン州

RAJASTHAN

1 ラジャスタン料理 P.14-24

戦闘の歴史と乾燥地特有の風土が育んだ個性的な料理

2 ムガル料理 P.25-42

食通帝王アクバルの嗜好が息づく魅力あふれる宮廷料理



ラジャスタン料理

食欲をそそる真っ赤なカレーに、日持ちするパン。銅の鍋でじっくり煮込んで作られた帝王の滋養食など。色濃い歴史の詰まったラジャスタンは、目新しくおいしい料理の宝庫です。



ラアルマアス (羊肉の赤いカレー)

ラアルマアスは目の覚めるような鮮やかな赤い色のソースと、マトンなどの赤身の肉を使って作ることが特徴です。ラジャスタンには、タール砂漠の入り口のジョードプル地区で栽培されるマタニamilチという、この場所でしか栽培できない赤唐辛子があります。これは飛び抜けて鮮やかな赤い色をしていて、ラアルマアスの赤さは、この唐辛子を大量に使うことから生まれます。この地区以外では、マタニamilチの代わりにカシミールチリを使うことが多いのですが、日本ではホルのカシミールチリは入手が難しいので、カシミールチリパウダーを使っているレシピに仕上げました。カシミールチリパウダーが手に入らなかった場合は、できる限り鮮やかな赤色で辛みの少ない唐辛子を使ってください。

材料(2~3人分)

羊肉

(ラムまたはマトン。大きめの一口大に切る) *
… 500g

植物油 … 大さじ1*

ギー … 大さじ1強

A | テジパッタ(またはベイリーフ) … 2枚
ブラックカルダモン … 2個
(麺棒で軽くたたいて殻をつぶす)

カシアバーク … 5cm

クローブ … 5個

B | クミンシード … 大さじ1

ヒング … 小さじ1/4

玉ネギ(繊維を断ち切るように薄切り) … 中1個分

カシミールチリパウダー … 大さじ1(山盛り)

C | 生姜(すりおろし) … 大さじ1

ニンニク(すりおろし) … 大さじ1

コリアンダーパウダー … 小さじ2

ターメリックパウダー … 小さじ1/2

クミンパウダー … 小さじ2

D | ヨーグルト … 1と1/2カップ

塩 … 小さじ1

香菜(みじん切り) … 大さじ2

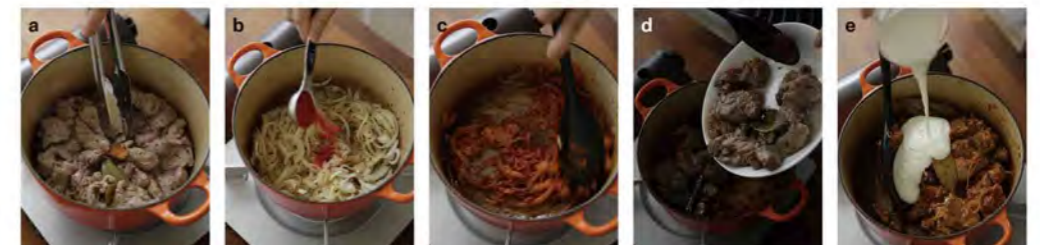
ガラムマサラ(p.178参照) … 小さじ1

作り方

- 1 【羊肉を焼く】厚手の鍋に植物油とギー、Aを入れて弱めの中火でじっくり温める。
- 2 スパイスの香りが立ってきたら、Bを加える。
- 3 クミンシードが茶色になったら羊肉を加え、混ぜながら加熱する①。
- 4 羊肉にキツネ色の焼き目がついたら、鍋からとり出しておく。
- 5 【カレーのベースを作る】4の鍋に玉ネギを入れ、弱めの中火で加熱する。
- 6 玉ネギがやわらかく、縁が茶色になったら火を弱め、カシミールチリパウダーを加えて混ぜる(②チリを焦がすのが怖い場合は火を止めてもよい)。
- 7 チリパウダーが油となじんだら③、Cを順に加えて混ぜる。
- 8 【羊肉を戻して煮込む】ニンニクに火が通ったら、4の羊肉を入れて④、混ぜながら加熱する。火を弱めてDを加え⑤、ヨーグルトがスパイスとなじむまで混ぜる。
- 9 水300mlを加えて火を弱めの中火にし、沸騰したら更に火を弱めて蓋をし、肉がやわらかくなるまで加熱する。

*肉は他の赤身肉やジビエ肉を使用してもよい。

*本来は3/4カップもの多量の油を使う。



グジュラティ料理

グジュラティ語を話す人々のコミュニティで作られている料理です。ベジタリアン人口が集まるこの地には、甘みと酸味のバランスのとれた、やさしい味の野菜料理がたくさん。ファルサンやナスタと呼ばれる軽食（スナック）を食べる文化も見逃せません。グジュラティ料理を知ることは、インド料理の新しい扉を開くことになるでしょう。

【スナック】



パラック ノ ムティア (ホウレン草の 蒸しもの)

ムティアは、キャベツやドウディ（ウリ科の植物）などの野菜に粉を加えた生地を蒸し上げて作る、グジュラティの家庭でよく食べられているスナックです。私も主人もこれがあまり好きなほうではなかったのですが、義母から教えてもらったホウレン草のムティアを作ってみたところ、そのおいしさにびっくり。それからというもの、いつもホウレン草を使って作るようになりました。このムティアには、テンパリングと香菜を散らすことがとても大切。おいしさを2倍にしてくれます。

材料（作りやすい量）

青唐辛子 … 1〜2本

- A
- ホウレン草（根を除きみじん切り[Ⓐ]）
… 1カップ*
 - バスマティライス（炊いたもの）… 1/2カップ
 - ベサン粉 … 大さじ6
 - ターメリックパウダー … 小さじ1/4
 - ヒング … 小さじ1/8
 - 植物油 … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1/2強

【テンパリング】

- B
- 植物油 … 大さじ1
 - 乾燥赤唐辛子 … 1本
 - マスタードシード … 小さじ1弱
 - クミンシード … 小さじ1/4
 - ヒング … 小さじ1/8
 - カレーリーフ … 6枚ほど
 - 洗いゴマ（白） … 小さじ1

【トッピング】

- C
- 香菜（みじん切り）… 大さじ3
 - ▲ココナッツ（生を削ったもの。または
ココナッツファイン*。あれば）… 大さじ1

*ホウレン草は切ったものを、計量カップにギュッと詰めてはかる。

*ココナッツファインを使う場合は、同量のココナッツウォーターまたはココナッツミルクとよく混ぜて24時間おいた後、よく絞ってから使用するとよい。

作り方

- 1 【生地を作る】青唐辛子はヘタを除いてぶつ切りにし、水大さじ1を加えてミルキサーでペーストにする。
- 2 ボウルにAを入れて1を加え[Ⓑ]、バスマティライスをつぶすようにしながら混ぜて生地を作る[Ⓒ]。
- 3 乾いた手のひらに小さじ1の植物油（分量外）をぬり、2の生地をとって5cm×13cmほどの大きさにし、皿にのせる[Ⓓ]。
- 4 【蒸す】3を蒸し器に入れて蓋をし、沸騰してから20分ほど弱めの中火で蒸す。
- 5 4が冷めたら幅1.5cmほどに切り分け、盛り付け用の皿に盛る。
- 6 【テンパリング】小鍋（またはカルカパン）にBの植物油と赤唐辛子を入れて弱めの中火で温め、赤唐辛子が膨らんできたらマスタードシードを入れる。マスタードシードが弾けはじめたらクミンシードを入れ、まわりが泡立ってきたら、ヒング、カレーリーフ、洗いゴマを入れる。
- 7 カレーリーフがカサカサしはじめたら、すべて5のムティアの上にかける。上からCをふりかける。



● こぼれ話

インドの軽食について：グジュラティの料理文化でとても大切な軽食（スナック）は、ファルサンとナスタに分かれますが（p.9参照）、ファルサンはグジュラティ以外のラジャスタン地域やシンディー語圏でも、特に重要なものとされています。またファルサンの中には、インド各地に広まっているものもあり、特にチャートと呼ばれるものは、インド全域で人気です。本書ではp.60〜61でご紹介した3品が、このチャートにあたります。チャートはパンジャブ州のデリー（アグラのあたり）が発祥とも、ウッタルプラデーシュ州が発祥ともいわれ、その語源にもさまざまな説があります。そのひとつは、「なめる」という意味の「チャトナ」からきているという説。あまりにおいしくて、器に残ったものを指でぬぐってなめてしまうからだとか。

カンドビ (ベサン粉ロール)

グジュラティの代表的な軽食です。カンドビを作ったらんさいといわれたら、グジュラティの軽食の腕前を試されているようなもの。グジュラティでは家庭で作る軽食がとても重要視されていますが、街の軽食店でも販売されているので、最近では購入してしまうことも多いようです。私が初めてこれを食べたのは、寺院に併設されている軽食店でした。やさしい味と舌触りが心地よかったのを覚えています。おいしく作るコツは適度な厚さに生地をのぼすこと。薄すぎても厚すぎても巻きにくくなり、なめらかに仕上がりません。慣れるまでは少し難しいのですが、あるとき思いついて寒天をごく少量加えて作ってみたところ、巻きやすくそして舌触りもよりなめらかになりました。初めて作る方は寒天を加える方法がおすすめです。



材料(作りやすい量)

- ベサン粉 … 1カップ
- A | ヒング … 小さじ1/4弱
タメリックパウダー … 小さじ1/4弱
- ヨーグルト … 200ml
- B | 生姜 … 10g
青唐辛子(ヘタと種を除きぶつ切り) … 2~3本分
- 塩 … 小さじ1
粉寒天 … 小さじ1/8
- 【テンパリング】
- C | 植物油 … 大さじ2
マスタードシード … 小さじ1
ヒング … 小さじ1/8
カレーリーフ … 1枝分
- 【トッピング】
- D | 香菜(みじん切り) … 大さじ2
青唐辛子(ヘタと種を除きみじん切り) … 1~3本分
▲ココナッツ(生を削ったもの。またはココナッツファイン*。あれば) … 大さじ2

*ココナッツファインを使う場合は、同量のココナッツウォーターまたはココナッツミルクとよく混ぜて24時間おいた後、よく絞ってから使用するとよい。

準備

シルバットに、キッチンペーパーを使って植物油(分量外)を薄くぬっておく(タリー皿が4枚あれば、それを利用するとよい。すべてのタリー皿の裏側に同様に油をぬっておく)。

作り方

- 【生地を作る】ベサン粉にAを混ぜておく。ヨーグルトは溶いてから、水350mlを加えて混ぜておく。
- Bは、水大さじ2を加えてミルミキサーでペーストにする。
- 深めのテフロン加工のフライパンに、1のベサン粉をザルでふるいながら入れる①。更に1のヨーグルト水を少しずつ加えて混ぜながら、ペーストにする②。
- 3に2と塩、粉寒天を加えてよく混ぜたら、弱火にかけ、木ベラで混ぜながら10分ほど加熱する③。
- 生地がフツフツしてきて、ヘラの跡がフライパンの底に残るようになるまで混ぜながら加熱し④、火を止める。
- 【成形する】植物油をぬったシルバットの端に5の生地をすべてのせ(⑤タリー皿を使う場合は、4枚に分けてのせる)、カードを使って薄く均等に手早くのぼしていく⑥⑦。
- そのまま数分常温におき、生地の表面が乾いたら、テーブルナイフで2.5cm間隔に縦に切り目を入れていく(⑧端の部分は切りとって除く)。
- 7の生地の長さを半分にする。生地の端をテーブルナイフで少し持ち上げ、そこからくるくと丸める⑨。巻き終わりを下にしておく。同じ作業をくり返す。
- 8の生地をすべて丸め終わったら、巻き終わりを下ににして器に盛り付ける。
- 【テンパリング】Cの材料でテンパリングして(やり方はp.45参照)9にかけ、Dを散らす。

・フライパンは、テフロン加工のものが失敗なく作れる。
・でき上がった生地は、時間をおかずすぐにのぼす。





ゴア料理

ホルトガルと共存してきた影響は、料理にも随所に見られます。酢を使う習慣もそのひとつ。そこから生まれた独特のカレーや斬新な料理だけでなく、モンスーン気候に寄り添った料理や、南インドと共通する料理など、ひと味違う食文化と味が楽しめます。

【カレー】

チキンシャクティ (シャクティマサラで 作るチキンカレー)

シャクティマサラを使って作るチキンカレーです。このマサラは、漁師が獲った魚を手軽に調理できるように作られたもの。漁の合間に、獲った魚にこのマサラをまぶしておき、調理したそうです。魚の場合には必要はありませんが、鶏肉を使った場合は、漬け込みに十分な時間をとること。また作ってから1〜2日おいたほうが、強烈なスパイスの味と香りが鶏肉になじみ、よりおいしく仕上がります。

材料(2人分)

- 鶏モモ肉 … 300g (皮を除き大きめの一口大に切る)
- A 青唐辛子 (ヘタを除きぶつ切り) … 1〜3本分
(量は青唐辛子の辛さによる)
ニンニク (薄切り) … 大2粒分
生姜 (薄切り) … ニンニクの1/4量
香菜 (みじん切り) … 大さじ3
- 植物油 … 大さじ1 + 大さじ2
- 赤玉ネギ (みじん切り) … 中1個分 (250g前後)
- ココナッツ (生を削ったもの) … 1カップ
(またはココナッツファイン … 1/2カップ)
- B カシ米尔チリパウダー … 小さじ1強
ターメリックパウダー … 小さじ1/4
塩 … 小さじ1〜好みの量
- シャクティマサラ (p.179参照) … 大さじ2
- タマリンドペースト (市販) … 小さじ1/2
(またはタマリンドパルプ (p.183参照) … 大さじ1)

作り方

- 【鶏肉を漬け込む】ミルミキサーにAと水大さじ1〜2を入れてペーストにし(香味ペースト)、ボウルに入れ、鶏肉を入れてもみ込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上おこなせる①。
- 1の鶏肉を常温に戻して香味ペーストを指でぬぐいとり、肉は皿にとり出す。香味ペーストはボウルに残しておく。
- 【ベースのペーストを作る】厚手の鍋に植物油大さじ1を温め、赤玉ネギを入れて弱めの中火でときどき混ぜながら加熱する。
- 赤玉ネギがやわらかく、緑が焦げ茶色になったらココナッツを加え、ココナッツがキツネ色になりはじめたら②、皿にとり出しておく。
- 4が常温に冷めたらミルミキサーに入れ、B、水250ml、2でとりおいた香味ペーストも加えて攪拌し、なめらかなペーストにする。
- 【鶏肉を焼いて煮込む】フライパンに植物油大さじ2を入れて弱めの中火で温め、2の鶏肉を入れて加熱する③。
- 鶏肉の両面に焼き目がついたら、火を弱めてシャクティマサラを加え④、焦がさないように1分ほど混ぜながら加熱し⑤、皿にとり出しておく。
- 7のフライパンに水100mlを入れて残ったマサラをこそぎ落とし、とりおく。
- 4で使った鍋に、7の鶏肉、5のペースト、8のフライパンの水、タマリンドペーストを入れて⑥、弱めの中火で加熱する。
- 沸騰したら蓋をして、弱火で約20分程度、鶏肉がやわらかくなり、赤い色が浮き出てくるまで加熱する。

・盛り付けてから、青唐辛子の薄い輪切りをのせると、爽やかな風味が加わりおいしさが増す。



ゴアン ポークビンダルー (酢とスパイスで作る 辛口豚肉カレー)

ビンダルーはカルネデビンダロスという、ワインとニンニクで煮込んだポルトガル料理が始まりといわれています。この料理にまずスパイスが加わり、次にワインの代わりにゴアのトディ（ココヤシの樹液から作られる酒）が使われるようになりました。その後トディ酒に代わってトディビネガー（ココナッツビネガー）が使われるようになり、現在のビンダルーに至ったようです。とても辛くてスパシーなソースがやわらかい豚肉とからんだカレーは、お米にもパンにもよく合い、後を引くたまらない味です。ロンドンやニューヨークのカレーハウスでも人気のメニューのひとつですが、ゴアのポークビンダルーはもっとシンプルな味のような気がします。ここでは少し本格的に、ホールスパイスを砕くところから作るレシピをご紹介します。おいしく作るためには、角切りになっている肉よりも、塊のロース肉を購入して使ったほうが、肉質も脂の量も選べるので、脂っぽくなりすぎずにおいしく仕上がります。

材料（作りやすい量）

- 豚ロース肉（塊を4cm角に切る）… 600g
 植物油 … 大さじ2
 玉ネギ（みじん切り）… 中1/2個分
 タマリンドバルブ（p.183参照）… 大さじ1
 塩 … 小さじ1
 ジャガリー（p.183参照）… 小さじ1/4
 （甜菜糖で代用する場合は小さじ1/4強）
- A テジパッタ（またはベイリーフ）
 … 2枚（半分にちぎる）
 グリーンカルダモン … 3個
 クローブ … 6個
 黒粒コショウ … 小さじ1
 カシアバーク … 1cm角×8個
 コリアンダーシード … 大さじ1
 クミンシード … 小さじ2
- B 玉ネギ（粗みじん切り）… 中1/2個分
 ニンニク（薄切り）… 特大3粒分
 生姜（薄切り）… ニンニクの1/3量
 カシ米尔チリパウダー … 大さじ1と1/2
 ターメリックパウダー … 小さじ1/4
 ココナッツビネガー*
 （または白ワインビネガー）… 大さじ2

準備（豚肉）

- 1 Aは乾煎りし、皿にとり出す。常温に冷めたらミルミキサーで粉にし、Bを加えて更に攪拌し、ペーストにする。
- 2 大きめのボウルに豚肉を入れ、1を加えてよくもみ込む。ラップをして、冷蔵庫で最低でも2時間（できれば1日）漬け込む[Ⓐ]。使う前に冷蔵庫からとり出し、常温に戻しておく。

作り方

- 3 厚手の鍋に植物油と玉ネギを入れて弱めの中火にかけ、玉ネギの緑が茶色くなるまで混ぜながら加熱する[Ⓑ]。
- 4 3に2をすべて入れ、混ぜながら加熱する[Ⓒ]。
- 5 豚肉の表面が白くなり、ペーストにつやが出てきたら、水300ml、タマリンドバルブ、塩を加えて[Ⓓ]弱めの中火で加熱する。沸騰したら蓋をして、強めの弱火にして30分ほど煮込む。
- 6 肉が崩れるほどやわらかくなっていたら、ジャガリーを加えて味を調える。



スリランカ産
ココナッツビネガー

*ココナッツビネガー：ココヤシの花や樹からとれた樹液のことをトディと呼ぶが、樹液から作った酒もトディという。樹液を30日から45日ほど発酵熟成させて作った酢は、トディビネガーと呼ばれ、ゴアでは一般的に使われている。まだ日本では手に入らないので、スリランカ産のココナッツビネガーなどで代用するとよい。それもなければ、白ワインビネガーを使用する。

【ピクルス】



ブラウンバルチャオ

【揚げ物、炒め物】



リチャード バンダ

バンダはサバのこと。この料理は本来マナガツオやサバなどを使って作ります。インドのサバは日本のものより小さく、実際にはアジやイワシほどの大きさです。ここでも手に入りやすいイワシを使ったレシピをご紹介します。

スパイスについて

スパイスは一般的に香りが飛びやすいので、パウダースパイスを購入する場合は、できるかぎり使いきれぬ分を購入するとよいでしょう。また保存するときは、香りをよい状態で保つために、びんや密閉できる容器に入れて冷暗所で保存することをおすすめします。より長く保存したい場合はホールスパイスを購入し、使う分だけ乾煎りしてから粉にするという方法もあります。ただしチリパウダーについては、ご自宅で粉にすると、細くなった粉が空気中に飛び散り刺激になるので、あらかじめパウダー状になったものを買うほうがよいと思います。

揃え方、保存の仕方、使い方など

○ホールスパイス



1 乾燥赤唐辛子（ドライチリ） 変色部分のない、つやのあるものを選びます。

2 グリーンカルダモン 黄ばみがなく、ふっくらとしたものを選びます。

3 ブラックカルダモン 多量に使うものではないので、可能なかぎり少量を購入するとよいでしょう。

4 フェヌグリークシード 苦みのあるスパイスなので、レシピで指定の量以上使用しないように。

5 テジパッタ（シナモン タマラ） インドのベイリーフ。シナモン タマラとも呼ばれ、微かにシナモンの香りがします。手に入らない場合は、少し香りは異なりますが、月桂樹の葉を乾燥させたベイリーフ（ローリエ）で代用できます。

6 クローブ（丁子） 先端の丸い蕾の部分がふっくらとして、軸がやせていないものを基準に選ぶとよいでしょう。香りが特に揮発しやすいので少量を購入し、密閉できる容器で保存してください。

7 カシアバーク（肉桂） シナモンでも代用できます。シナモンのやわらかい甘みのある香りにとくらべると、わずかに苦みを感じる深みのある香りがあります。私はおもに料理にはカシアバークを使いますが、スイーツなどにはシナモンを使用することもあります。またマサラなど粉にして使うときは、シナモンのほうがやわらかいので、簡単に粉になります。

8 スターアニス（八角） ダイウイキョウ（トウシキミ）の果実を乾燥させたもので、丸ごと1個を使う場合もありますが、手で割ってその一部を使うことがほとんどです。大きさにも差があり個性の強い香りなので、慣れるまでは控えめに使用したほうがよいでしょう。

9 アジョワンシード（キャロムシード） クミンシードやキャラウェイとも同じセリ科で形が似ていますが、もう少し小粒で丸みを帯び、香りはまったく異なります。購入時に間違えないように気をつけてください。

10 黒粒コショウ 形が丸く黒々としたものを選びましょう。本書では粒、粗挽き、中挽きを使用します。粗挽きの場合は簡単に挽けるので、キッチンペーパーに包んでたたきつぶしてから、すり鉢などで好みの大きさにしてください。中挽きやそれより細かく挽く場合は、粉が飛び散りやすいので、ミルミキサーやコーヒードライNDERなどを使って挽くとよいでしょう。

11 クミンシード、ローストクミンシード クミンシードはもっともよく使うスパイスのひとつなので、少し多めに購入しても大丈夫です。私はクミンシードを煎ったローストクミンシードもよく使います。大きじ3ほどのクミンシードを茶色くなるまで煎ってから保存しておくとう便利です。

12 マスタードシード サイズは大きさまで、油で温めて弾きさせてから使用します。焦げ茶色から黒までの色が混ざったブラックマスタードシードと、茶色から灰色がかったブラウンマスタードシードがありますが、どちらを使ってもかまいません。日本ではマスタードシードとのみ表記していることもあります。またイエローマスタードシードはより刺激と風味がやさしいのですが、グジュラティ料理では粗挽きにして使用することがあります。あらかじめ粗挽きされたイエローマスタードシードが手に入らない場合は、キッチンペーパーに包んで麺棒でたたいて使用してください。



ローストクミンシード



割ったイエローマスタードシード

13 コリアンダーシード インド産のものはラグビーボール形で緑がかった色、中東産のものは丸くベージュっぽい色をしています。どちらを使ってもかまいません。ホールで使うよりもパウダーで使うことが多いのですが、ラジャスタンなどでは、ホールを粗挽きにして使うこともあります。粗挽きものは口に残るので、好みが分かるといえます。使用する分を挽いて使うとよいでしょう。



粗挽きコリアンダーシード

14 フェネルシード 料理に使う他、食後に噛んで消化を助けたり、口臭防止などにも使用します。少量でも香りは強いので、入れすぎないように加減しながら使うことをおすすめします。

15 ポピーシード ホールのままでも使いますが、本書ではおもに、水を加えてペーストにして使っています。これは味に深みを出すとともに、とろみをつける効果もあります。多量に使用することはあまりないので、これも少量購入することをおすすめします。

16 シャヒジラ（ロイヤルクミンシード） クミンシードに似ていますが、より細くて軽い湾曲があり、クミンシードよりも濃い色が特徴。クミンシードより甘みのある香りがします。ない場合は、クミンシードを少なめに使用するとよいでしょう。レシピの中にすでにクミンシードが入っている場合は、抜いてしまっても大丈夫です。シャヒジラ、キャラウェイ、カロンジ（ニゲラ、ブラッククミンシード）には、ときどき名前の誤表記が見られますので、購入するときにはよく確認しましょう。

17 メース ナツメグを包むように覆った網目状の皮です。ナツメグよりもやわらかな香りが特徴です。原形状のものも割れたかからも、ともに「メース（ホール）」として販売されています。

18 サフラン とても高級なスパイスで、抗酸化作用や軽い抗鬱作用があるともいわれ、おもにスイーツやピリヤーニに使います。粉状のものとホール状のものが販売されていますが、本書ではホール状のものを使用しています。使いきれなかった分は、温かいミルクに砂糖とともに加えて飲むと、ゆったりとした気持ちにさせてくれます。



○パウダースパイス

1 コリアンダーパウダー パウダースパイスの中で、もっともよく使うものです。他のスパイスとなじみやすく邪魔をしない香りと味なので、それほど正確に計量しなくても大丈夫です。またご家庭でもホールから簡単に粉状にすることができます。

2 クミンパウダー 味と香りの決め手となるスパイスです。力強い香りが特徴なので、使いすぎないように、きちんと計量することをおすすめします。ご家庭でもホールから簡単に粉状にできますが、かならず煎ってから粉にしてください。

3 チリパウダー 乾燥赤唐辛子を粉にしたものの総称。本書中で単にチリパウダーと書かれている場合は、中程度の辛みと赤色のものを使用しています。



4 ターメリックパウダー インド料理でもっとも大切なスパイスのひとつですが、使いすぎると苦みが出るので、きちんと計量することをおすすめします。また衣服などにつくと色が落ちにくいので、扱いに気をつけましょう。

5 シナモンパウダー セイロンシナモンを粉にしたものです。おもに飲み物やお菓子に使うことが多いスパイスです。

6 ジンジャーパウダー 生姜を乾燥させ粉にしたものです。生の生姜よりも体を温める作用が強いといわれています。生の生姜を使った場合の爽やかさにくらべ、深みのある味に仕上がります。

7 メースパウダー ナツメグの外皮を乾燥させ粉にしたものです。ナツメグのような香りですが、少し甘くよりやわらかな香りが特徴です。手に入らない場合は、代わりにナツメグを少量使用してください。

8 ナツメグパウダー ナツメグを粉にしたものです。あまり多量に使用しないので、ホールのもを購入して、必要なときに削るようにするとより長持ちします。

9 フェネルパウダー フェネルシードを粉状にしたものですが、フェネルシードはミルミキサーなどにかけても細粒のパウダー状にはしにくいので、粉になっているものをおすすめします。

10 白コショウパウダー 白粒コショウを粉にしたものです。パウダー状にするには時間がかかり、細くなった粉が飛び散り刺激になるので、あらかじめ粉になったものをおすすめします。ない場合は一般的なコショウで代用することも可能ですが、塩を含まないものを使用してください。

11 カルダモンパウダー グリーンカルダモンを煎ってから粉にしたものです。カルダモンは弱火でじっくり、皮が完全に乾燥するまで煎ってから粉にすると、皮の部分も細かい粉になります。