

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

プロになろう 普段の食卓に生かすスパイス術 〈YouTubeライブ配信〉

基本のカレーパウダーとマサラ

スパイシーな肉じゃが

スパイシーなバジルチキン

基本のチキンカレー

2025.7.24

講師：メタ・バラツツ 先生（スパイス専門社「アナン株式会社」3代目）

基本の4つのスパイス 黄金比のカレーパウダー

パウダースパイス

・ターメリック	小さじ1
・コリアンダー	大さじ2
・クミン	大さじ1
・レッドペッパー	小さじ1/2

基本のカレーマサラ（ベース）

材料

玉ねぎ（みじん切り）	1個
にんにく（おろす）	大さじ1
しょうが（おろす）	大さじ1
トマト（さいの目切り）	1個
塩（他、しょうゆ、みそなど）	小さじ1と1/2程度 ※塩分量で加減
油	大さじ3
黄金比のカレーパウダー※上記	大さじ2

<つくり方>

- (1)フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを入れて中火くらいで焦げないように気を付けながらあめ色になるまでよく炒める。
- (2)にんにく、しょうがを加えて香りがなじむまで炒めたら、カレーパウダーと塩とトマトを加え、香りが立つまで炒める。

スパイシーな肉じゃが

材料：2～3人分

牛や豚の小間切れ肉	200g
じゃがいも（乱切り）	3個
にんじん（乱切り）	大1/2本
玉ねぎ（くし切り）	大1/2個
しらたき	1袋（70g）

基本のカレーマサラ※上記 大さじ1

A	水	200ml
	砂糖	大さじ2
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ2
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1と1/2

<つくり方>

- (1)温めた深めのフライパンにカレーマサラと肉を入れて炒め合わせる。
- (2)肉の色が変わってきたら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて全体を炒め合わせる。
- (3)Aの調味料を加え沸かし、沸騰したらしらたきを加えて落としふたをして中弱火で約20分煮る。

スパイシーなバジルチキン オイスター風味

材料：2～3人分

鶏むね肉（ひと口大）	250g
ピーマン（2cm角）	1個
パプリカ（2cm角）	1/2個
トマト（ざく切り）	1/2個
バジル	3～4枚
基本のカレーマサラ※上記	大さじ2
キッコーマン オイスターソース	大さじ1

<つくり方>

- (1)温めたフライパンにカレーマサラと鶏肉、オイスターソースを加えて肉に火が通るまで炒める。
- (2)ピーマン、パプリカを加え軽く炒めたら、トマト加え混ぜ合わせ、ちぎったバジルを入れてふたをし、弱火で約5分加熱する。

基本のチキンカレー

材料：4人分

鶏もも肉（ひと口大）	500g
水	200ml
ココナッツミルク	400ml
パクチー（ざく切り）	1束

基本のカレーマサラ※上記 大さじ4

テンパリング

ホールスパイス クミン	小さじ1/2
油	大さじ2

<作り方>

- (1)温めた深めのフライパンに、カレーマサラと鶏肉を入れて炒め合わせる。
- (2)鶏肉の表面に火が入ったら、水を少しずつ加えてグツグツとしてきたら、弱火にしてふたをして10分煮込んだら、ココナッツミルクを加えて煮立ちさせる。
- (3)テンパリングをする。別のフライパンに油を入れ、ホールスパイス クミンを入れてシュワシュワしてきたら、油ごと(2)のフライパンに加える。
- (4)仕上げに好みでパクチーを加える。

アナン株式会社

- イベント情報
- スパイスのお話
- 商品一覧
- 会社概要



アナン株式会社 店舗情報
 〒248-0023
 神奈川県鎌倉市極楽寺 2丁目6-1 4
 電話番号：0467-25-6416
 営業時間：11～16時（不在の場合もございます）



anan_spice フォロー中 11人 メッセージ

投稿1031件 フォロワー7112人 フォロー中11人

アナン株式会社
 鎌倉・極楽寺にあるスパイス屋アナン。
 アナン部ではスパイスやインドにまつわる商品を置いています。料理教室も全
 @ linktr.ee/anan_spice

フォロワー: ouchi7, tezuka_satomi, 他3人



ANAN Corporation
 「いいね！」2,470件・フォロワー2,780人

