

えっ~!!! これがカレー?? カレーには見えないけど...



スリランカ料理をアレンジ! アーユルヴェーダ由来の油分少なめスパイスカレーレシピ!!!

『毎日おいしくからだにやさしい 野菜がメインのスパイスカレー』

野菜がメインのスパイスカレー

毎日おいしくからだに優しい

材料を切って煮込むだけ
スパイス料理をヒナでも失敗なし

野菜のほか、くだもの、豆、大豆製品などをメインにしたカレーや副菜のレシピも収録!
かんたん・ヘルシーなカレーでからだをリセットしてみませんか?

すずき まりこ 自由国民社

スリランカ料理をベースに日本にマッチするようアレンジ! ルーを使わない野菜メインのスパイスカレーレシピ55種掲載!

SPRING 1

SPRING CABBAGE

材料【2人分】

- 春キャベツ 1/4個
- カレーパウダー 小じじ1
- ターメリックパウダー 小じじ1/4
- コリアンダーパウダー 小じじ1/4
- ブラックペッパー 小じじ1/4
- カレーリーフ 2~3枚
- 塩 小じじ1/3
- 水 1.5カップ
- ココナッツミルク 大じじ4

作り方

- キャベツは太めの半切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に●を入れて、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして1~2回軽く混ぜあわせて、キャベツがしんなりするまで煮る。
- ◎ココナッツミルクを加えて、軽く混ぜ弱火で1~2分煮たら完成。

甘くて柔らかな
春キャベツのカレー

SPRING Spice CURRY



SPRING 1

いちごのカレー

SPRING Spice CURRY

甘くおいしいいちご、南国にもやさしく、消化をサポート。その酸味がキャベツ(ビタミンC)が含まれているからです。

作り方

- いちごはヘタを取り半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に●をすべて入れて、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして1~2回軽く混ぜあわせて、いちごが柔らかくなるまで煮る。
- ◎を加えて軽く混ぜ、弱火で1~2分煮たら完成。

SUMMER 2

SWEET PEPPER

材料【2人分】

- 甘長とうがらし 5~6本
- 玉ねぎ 1/4個
- カレーパウダー 小じじ1
- ターメリックパウダー 小じじ1/4
- シナモンスティック 1cmセンチ程度
- カレーリーフ 2~3枚
- 塩 小じじ1/3
- 水 1カップ
- ココナッツミルク 大じじ4

作り方

- 甘長とうがらしは半分に切って種を取り縦2cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に●の材料を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして1~2回軽く混ぜあわせ、甘長とうがらしが柔らかくなるまで煮る。
- ◎ココナッツミルクを加えて軽く混ぜ、弱火で1~2分煮たら完成。

とうがらしなのに甘味がある
甘長とうがらしカレー

SUMMER 2

おいしい おくらカレー

SUMMER Spice CURRY

作り方

- の材料を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして1~2回軽く混ぜあわせ、オクラが柔らかくなるまで煮る。
- ◎を加えて軽く混ぜ、弱火で1~2分煮たら完成。

調理法は簡単! お鍋ひとつ、材料を切って煮込むだけ! スパイス料理のビギナーでも失敗なし!



著:鈴木 眞理子(すずき まりこ)

アーユルヴェーダカフェ『Araliya Tea stand & Spice lab』主宰。

手術看護認定看護師として働いていた時に生活習慣病による手術の多さに疑問を抱き、予防医学の視点からアーユルヴェーダに着目。学びを深めるためスリランカと日本の二拠点生活を経験し、毎日カレーを食べる中でそのヘルシーさを実感。スパイスカレーを探求し、東京都墨田区でシェアスペースのカフェをオープン。自ら考案のレシピによる野菜スパイスカレーを提供。「食べるとお腹がスッキリする」「体が軽くなる」と好評で、お客様の8割がリピーター。

Instagram @araliya.tea

アーユルヴェーダとは
インド・スリランカで生まれた5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学。西洋医学のように病気の症状を取り除くのではなく、より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学。

貴店番線印	注文	毎日おいしくからだに優しい 野菜がメインのスパイスカレー
	冊	
		鈴木眞理子・著
		A5変 P144 本体1,450円 ISBN : 978-4-426-13089-3