

食から

みえる

こと

| Vol. 34 |

本格インドカレーのコツ

今年も夏がめぐってきました。暑くなつてくると食べたくなるのが「カレー」ですね。

カレーは南アジアや東南アジアで食されるスパイスを使った煮物の総称です。現地ではそれぞれ、地域の言語での料理の名前がありますが、国際的には「カレー」「カリ」と呼ばれることが一般的です。

「カレー」という呼び名は、タミール語の「カリ」（煮物）が語源とも言われますが、定かではありません。

江上料理学院で50年以上も行っている、人気の講座があります。「本格インドチキンカレー」の講座です。本来インドでは、スパイスを粉末でなく、生、または原形のまま乾燥させたものを使います。8時間ほど水でしとらせた後、石板や石のすりばちに入れ、スパイスを潰していた水を少しずつ加えながら、スパイスをどろどろにすりつぶします。このゆるいみそのような状態になったスパイスミックスを使って素材を煮込みます。

私の教室では、粉末になったスパイスをブレンドして使っていますが、今は流通も発達し、加えて梱包技術も進んでいるので、とても香り高いスパイスを使うことができます。

しかし実は「本格インドカレー」で大切なのは、スパイスだけではないのです！

まず1つめは油脂。インドでは水牛の乳から作る「ギー」という濃厚なバターを使いますが、それはハードルが高いので、普通のバターを使います。4人分で160グラム！ ええっ？ という声がかえさそうですが、これこそポイントです。

インドのカレーづくりでは最終的に、とろみの部分と油脂の部分が分離するまで煮込みます。水やブイヨンはほとんど加えないので油脂で煮込むのです。このバターが独特のコクをつくります。

次のポイントは玉ねぎの炒め方です。みじん切りにした玉ねぎを、このたっぷり油脂でじっくりと弱火で30分くらいかけて絶えずかき混ぜながら炒めます。強火で炒めると表面にだけ焼き色がつき、芯の部分が白いままで、甘くなりません。

とにかく丁寧に、文字通りあめ色になり、とろみが出るまで炒めます。そこに骨つきをぶつ切りにした鶏肉、スパイス、みじん切ったトマト、ヨーグルトを加え、とろろになるまで煮込みます。骨つきの鶏からは、鶏のだしが出ます。小麦粉も水も加えず、玉ねぎのとろみで濃度を出します。最近はずっかりおなじみになったインディカ米にかけていただくと、水分の少ない米にカレーの油脂がからんでまさに本格的！ 私たちのクラスには一度講座を受けられてから数年後、再び受講するリピーターがおられます。

「何年か経つうちに、最初とちがってきちゃった……」とか。改めて油脂の量と玉ねぎにかける時間を知らされて、「こんなにバター入れてましたっけ？」とおっしゃる方が多いのです。何度かつくるうちに「日本人の常識」の油脂の量になつてしまふのですね。わかります。でも、もし本格的なインドカレーをおつくりになるのであれば、バターの半量をサラダ油に代用しても、カロリーのことは忘れて、玉ねぎもじっくり炒めて、おつくりくださいませ！



江上栄子 Eiko Egami

江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校卒業。世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。2024年「食品産業功労賞」受賞。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。

