

◆スパイスのこだわり

インドママキッチンのスパイスはスパイスの産地（主に南インド、西インド）のスパイスガーデンで育ったホールスパイスを原料にしています。
新鮮なスパイスにはそれぞれに合った方法（乾煎り、油で炒める、天日乾燥、水に漬けるなど）本来のスパイスの味と香りを引き出します。この手間暇がそれぞれのスパイスの本来の旨味を出す秘訣！そして何種類ものスパイスをオリジナルのレシピで調合して白で挽き美味しいカレーラーを作っています。

◆スパイスの効能



コリアンダー



クミン



マスタードシード

消化促進の効果が
あり泌尿器の不調や消化器官を治す。
コレステロールを下げると
言われている。

消化力を高めて腹部満潮感の
解消、胃の痛みや下痢に効果がある
と言われている。

殺菌効果や胃もたれの解消、
脂肪分解、興奮作用もあり、
気分を明るく元気にする
と言われている。

パウダータイプだからカレー以外にもアレンジいろいろ♪



■タンドリーチキン(2人前)

材料：チキンカレーラー(大さじ2)
鶏モモ肉(200g)、ヨーグルト(大さじ2)、
ニンニク生姜(各1片・おろす)

作り方

- ①鶏モモ肉を食べたい大きさに切る
- ②ヨーグルト、にんにく、生姜、チキンカレーラーを混ぜてチキンを漬ける。
- ③210°Cのオーブンで25分焼く
もしくは、トースター、フライパンで焼いても大丈夫！

※アツアツのご飯にのせて丼ぶりにしても美味しい！
※ビールと一緒に！



■カレーサンド(2人前)

材料：バターチキンカレーラー(大さじ2)
ジャガイモ、ししとう、トマト、水(大さじ2)
サラダ油(大さじ1)、食パン4枚

作り方

- ①ジャガイモを茹で、角切りにする
- ②フライパンに油をひき、ジャガイモ、ししとう、トマト、バターチキンカレーラー、水を加えて炒める。
- ③水分がとんだら火を止める。
- ④食パンに挟んでトースターで焼く。
トースターを使わない場合は食パンにそのまま挟んでも大丈夫！
※お好みでとろけるチーズを挟んでも美味しい

