

パウダースパイス

じっくり紹介

食欲の秋。美味しい食材にあふれているこの頃ですが、スパイスを使えばその食材や料理をもっと美味しくすることができます！この記事ではよく使われるパウダースパイスと、それらを使った料理などを紹介していきます。

(あさぎり)



基本スパイス11選



オールスパイス

甘みもありつつ、刺激もある香りが特徴。焼き菓子の他、ジャムに加えたり、果物にかけたりしてもよく合う。他のスパイスと併用すると、それぞれのクセを和らげてくれる。



カルダモン

鼻に抜けるような刺激的な香りが特徴。ひき肉料理や焼き菓子などに使われる。少量でも強く香り、他のスパイスの香りを打ち消してしまうので使い過ぎに注意。



クミン

「スパイシー」の象徴のような香りを持つ。カレーやタンドリーチキンによく使われているため、これを料理に使うと簡単にインド・ネパール料理のような香りにできる。



クローヴ

刺激と甘さの奥に爽やかさが感じられる香りが特徴。かなり強い香りなので、肉の臭み消しとして、ハンバーグなどの料理に使われる。焼き菓子にもよく合う。



コリアンダー

甘く爽やかな香りの奥に辛みがあるのが特徴。ひき肉料理はもちろん、シチューなどに入れても美味しいし、焼き菓子などにも使うことができる。



シナモン

甘みを感じさせる香りと、控えめな辛さを合わせ持つ。パン、アップルパイなどの焼き菓子を作る時によく使われているが、ミートパイなどのひき肉料理を作る際に加えても美味しい。



ジンジャー

ショウガの粉末。お菓子やスイーツ作りに使われることが多い。甘い香りを加えながら、独特の辛みで甘さを引き締めることができる。



ターメリック

ウコンの皮をすりつぶして作られる。土のような香りとはほろ苦さがある。鮮やかな黄色が特徴で、カレーやターメリックライス of 着色には欠かせないスパイス。



ナツメグ

刺激と甘みが同時に感じられる香りが特徴。ハンバーグなどのひき肉料理に入れるのが定番の使い方だが、お菓子作りにも使うことができる、汎用性の高いスパイス。



レッドペッパー

赤唐辛子の粉末。日本では一味の名で知られる。強烈な辛さが特徴。辛みを出すために様々な国や地域で幅広い料理に使われている。



ガラムマサラ

コリアンダー、シナモン、カルダモンなど、複数のスパイスを調合して作られる。カレーの香りのベースとしてよく使われる。

よく使われるスパイスを紹介してみました！ **次のページからは、実際のスパイスの使い方を見ていきます！**

(ハウス食品グループホームページ「スパイスオブライフ」 <https://www.h-spice.jp>を参照しています。)

まずは気軽に

かけるだけ！



できあがったカレーをさらに美味しく！

ルウから作ったカレーはもちろん、レトルトカレーやカレー味のカップラーメンなどにスパイスをかけるだけで香りに深みが出ます！ カレーはどのスパイスを入れても美味しくなるので、様々な組み合わせで楽しむことができます。



いろいろな料理の隠し味に！

お菓子以外ではカレーのイメージが強いパウダースパイスですが、普段から食べるような料理の隠し味にも使うことができます。シチューやスープの鍋の中にクミンやナツメグを振りかけたり、唐揚げの衣に入れたりしても美味しいです。



スパイス+砂糖で甘い味付けに！

トーストやヨーグルトに、スパイスと砂糖を混ぜたものを振りかけることで、簡単に甘い香りと味を付けることができます。シナモンと砂糖を混ぜたシナモンシュガーがよく使われますが、カルダモンで作るのもオススメです。



飲み物にも！

スパイスの効いた甘いミルクティー、チャイが有名ですが、ミルクの入っていない状態の紅茶や、ココアにもよく合います。特に、これからの時期はどんどん寒くなってくるので、熱い飲み物に体が温まるスパイス（ジンジャーなど）はぴったりです。

次はお手軽

チャイ作り

もっと作りたい！ という方へのレシピもご紹介します。ミルクティーのレシピにスパイスを振りかける工程を増やすだけで簡単に作れます。市販のミルクティーにスパイスを混ぜるだけでも大丈夫です。



調理時間 10分



材料（一杯分）

＊お湯：200ml

＊茶葉：一人分（ティーバッグでも可。どんな種類の茶葉でも基本的に美味しいと思います。）

＊牛乳：好きなだけ（豆乳やアーモンドミルクを使っても美味しいです。）

＊砂糖：大さじ1（甘くしたい人はもう少し入れましょう。はちみつやその他お好きな甘味料でも大丈夫です。）



＊スパイス:好きなだけ

(今回はオールスパイス、カルダモン、ジンジャー、シナモンを使いました。それぞれ10振りくらいしましたが、瓶の形状によって出てくる量が違うと思うので、少しずつ味を見ながら調節してってください。)

🌿 作り方

1



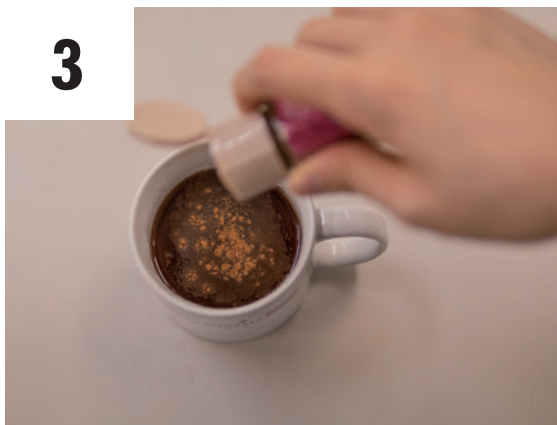
お湯を沸かします。その間に茶葉を茶こしに入れて、ティーカップの上にセットしておきます。

2



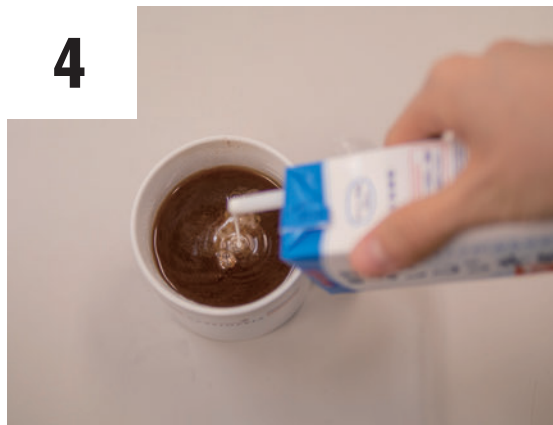
お湯が沸いたら茶葉の上にお湯を注いで、紅茶を作ります。

3



紅茶にスパイスを振り入れます。カルダモン君は、1ページ目でも書きましたが結構クセが強いのでかけすぎ注意です。いいやつなんですけどね。

4



ミルク、砂糖を入れて完成！

🌿 おまけ

今回使ったオールスパイス、カルダモン、ジンジャー、シナモンは、1、2ページ目でも紹介したように、お菓子作りにも使えるものばかりです。単品使いはもちろん、何種類かを使うスパイスとして定番のブレンドしても美味しいです。特にこの4つを同量混ぜ合わせたものが私のオススメで、ケーキやクッキー、スコーンなどの焼き菓子の生地に練りこんでから焼くと、とても香り高く仕上げることができますので、ぜひ試してみてください。

もっと本格的な料理を作りたい！ そんなあなたは➡

最後はがっつり

スパイスカレー

スパイスを使った料理といえば、やっぱりカレーですよね。作るのが大変そう、と思われるかもしれませんが、実は所要時間のほとんどは具材を煮込んでいる時間なんです。少し時間はかかりますが、簡単に、そしてスパイスの力でおいしく作ることができます。今回は <https://hayabusa.open2ch.net/test/read.cgi/news4vip/1432119249/>（インターネット掲示板）のレシピをもとに、パウダースパイスだけで作れるようにアレンジした方法で作ってみました！

 **調理時間 1時間～1時間半**

 **材料（5～6皿分）**

- *ヨーグルト：200g *トマトジュース：450ml *サラダ油：大さじ1
- *砂糖、塩、おろしにんにく：各小さじ2 *ターメリック：小さじ1（好きなだけ）
- *ガラムマサラ：小さじ2（好きなだけ） *お好きなスパイス：お好みで

（今回紹介したスパイスを全て使いました。全て揃える必要はありませんが、カレーらしい色味のベースとなるターメリックと、香りのベースとなるガラムマサラは最低限あった方が良いでしょう。）



*お好きな具材：好きなだけ（今回は鶏もも肉 200g、さつまいも 1 個、玉ねぎ 1 個、そしてここには写っていませんが冷凍のほうれん草 50 g を入れて作りました。肉をひき肉にしたり、ひよこ豆を入れてみたり、シーフードカレーにしたり、色々な楽しみ方ができます。野菜もじゃがいもやにんじん、なすなどを入れても美味しいです。その日の気分、そして冷蔵庫の中身と相談しながら具材を決めてください。）

 **作り方**

1

具材を切ります。今回は肉は 3 cm 角ほどに切れているものを買いました。野菜の切り方はなんでもいいですが、私は無難に 1 cm くらいの角切りにしました。

2



鍋にサラダ油をひき、玉ねぎが茶色っぽくなるまで野菜を中火で炒めます。私はせっかちなのでそこまで待てませんでした。どうせあとで煮込むので大丈夫です。ほうれん草などの葉物野菜を使う場合（私もこの後使いました）は次の3の工程まで待ったほうが良いでしょう。

3



鶏肉を加えてさらに炒めます。またもやせっかちが出て、表面に火が通るぐらいまでしか炒めませんでした。そもそも火力が少し強かったせいで焦げ付きが酷くなってきたのでそこまでしか炒められませんでした。煮込みさえすればオールオッケーです（※だいたい大丈夫ですが一応自己責任でお願いします）。心配なら小さめに切るなり、ひき肉を使うなりすることをおすすめします。予告通りこのタイミングでほうれん草を入れました。

4



トマトジュースを加え、ひと煮立ちさせます。2、3で焦げ付いてしまっても、ここでこそげとれます。ここまではミネストローネを作る工程とあまり変わらないですね。

5



この間にヨーグルト 200 g をよく混ぜておきます。あとでダマになってしまわないように、クリーム状になるまでしっかり混ぜましょう。

6



トマトジュースが沸騰してきたら、ヨーグルトを加えてダマにならないように**すくすく**に混ぜます。とは言っても、5でしっかり混ぜておけば、ボウルを置いて写真を撮るくらいの時間は放置していても大丈夫だったので、焦らなくても大丈夫です。



ちゃんと混ぜられるとこんな感じになります。ちょっと色が悪そうですね。でもこれが正常なので安心してください。

7



蓋をせずに弱火でとにかく煮込みます。私みたいなせっかちさんは中火推奨です。ここでヨーグルトとトマトの酸味を飛ばします。私は大きい気泡がゆっくり出てくるようになるまで煮込みましたが、これでもまだ酸味が残っていました。ただ、この少し前あたりから気泡がはじけるときの液体が周囲に飛び始めました。煮詰めるにつれさらにドロドロで大きい粒が飛んでくるようになりますが、その分美味しくなっています。妥協点を見つけてください。

8



妥協できたら水を加えて、煮詰める前と同じくらいのとろみに戻し、ひと煮立ちさせます。ドロドロしたカレーが好きな人は少量でいいと思います。

9



沸騰してきたら、おろしにんにく、砂糖、塩を入れます。個人的にはにんにくをたくさん入れた方が幸せになれると思います！ 砂糖と塩はかけすぎに注意してください。スパイスがかなり効いてくるので、個人的にはもっと少なくて良かったなと思いました。

10

火を止めて、スパイスを入れます。私の持っているスパイスの瓶には小さじを突っ込めないため、分量は正直適当です。毎回風味が変わるのもいいところだと思っています。スーパーに売っているスパイスの小瓶は大概そうだと思うので、適宜味見をしながら振り入れていきましょう。傍から見ている人にドン引きされるくらい思い切って振った方が美味しいです。ターメリックとガラムマサラさえ入れておけば最低限カレーっぽくなります。あとはお好みで振りかけましょう。私は家にあるスパイスを満遍なく突っ込んでいます。

11



完成！ 画像左下にあるのは家にあったフォッカッチャです。フォッカッチャはカレーと一緒に食べることを想定して生み出されているわけではないので当たり前ですが、あんまり合わなかったの、普通にナンやチャパティ、もしくは米と一緒に食べるのをオススメします。ちなみに右上にあるのは7の間に作ったラッシーです。こちらはカレーと合っていて美味しかったです。

🌿 おまけ

ラッシーは、ヨーグルト 200g と牛乳 200ml、はちみつ大さじ 1 を混ぜ合わせ水をたくさん入れたグラスに注ぐだけで簡単に作れます。はちみつの甘み、牛乳とヨーグルトのまろやかな口当たり、そして冷たさがカレーの辛さと熱さを和らげてくれます。ぜひお供として作ってみてください。

🌿 最後に

今回は、よく使われるパウダースパイス 11 種、そしてパウダースパイスのお手軽な使い方などについて紹介していきました。スパイスはここで紹介したもの以外にもたくさんあります。また、今回はお手軽に使えるパウダースパイスのみを紹介しましたが、原形のまま使用することでより香りを楽しめる「ホールスパイス」もあります。この記事を読んだ皆さんが、少しでもスパイスに興味を持ち、日々の生活に取り入れてくだされば幸いです。スパイスの秋を楽しみましょう！