

ぐるなび

Premium Meal Kit

プレミアムミールキット



シバカレーワラ監修 11種の本格スパイスカレーキット

店で味わうカレーそのものの再現ではなく、スパイス料理に慣れていない人にも簡単に本格的な味を完成させることができる導入編として作成。包丁いらず、鍋ひとつで、誰でも本格的なインドの味を楽しめる。別々にホールとパウダーで用意されたスパイス、あらかじめ炒めて調合された玉ねぎミックス、仕上げのガラムマサラのすべてをセット。30分かからず、手軽に本格的なインドカレーを楽しめる画期的なミールキットが誕生した。



シバカレーワラ

山登 伸介 シェフ

やまと・しんすけ●シェフ山登さんは、旅で出会ったインドカレーをキッチンカーで移動販売。インドカレーを更に極めるため、銀座の本格インド料理店グルガオンで一年半修行して、三軒茶屋にシバカレーワラを開店。自らのアップデートのため、現在も年1回、1ヶ月弱のインド旅行を続けている。



シバカレーワラ

カレー激戦区・三軒茶屋で常に行列が絶えない人気店。熟練した2人のインド人シェフと、インドを知り尽くした店主・山登伸介さんのコンビネーションから作り出されるカレーを求めて、多くのファンたちが訪れる。

シバカーリーワラ監修

11種の本格スパイスカレーキット

🎥 動画でポイントがわかる!

プレミアムミールキット
つくり方の動画はこちら

調理開始前に必ず1度ご視聴ください



調理時間 25分

(※解凍時間は含まれていません)

入っているもの (2~3人前)

用意するもの

鶏もも肉 1パック
玉ねぎミックス 1パック

塩 8g
サラダ油 30ml
香菜(お好み) 少量

ホールスパイス 1パック
(カルダモン、クローブ、シナモン、
ベイリフ、ブラウンカルダモン)

鍋

パウダースパイス 1パック
(コリアンダー、クミン、ターメリック
レッドチリ、ブラックペッパー)

ガラムマサラ 1パック

事前準備 鶏肉と玉ねぎミックスを解凍する。

前日から冷蔵庫に1晩(12時間)入れて解凍する。当日解凍の場合は流水で30分。
生肉なので、流水解凍をする際にはお湯を使わないこと。

※解凍後はその日のうちに調理し、お召し上がりください。



1 ホールスパイスを炒める。

鍋にサラダ油を入れ強めの中火で熱し、ホールスパイスを入れる。



2 玉ねぎミックスを加えて、炒める

🎥 ポイント! 動画の11分36秒をチェック

火を弱火にして1の鍋に玉ねぎミックスを加える。加えたら中火(強め)に戻し1分ほど炒める。



3 パウダースパイスを加えて更に炒める。

2の鍋にパウダースパイスを加え油と絡めながら炒め、その後塩を入れ全体を混ぜ合わせて1分ほど炒めて香りを立たせる。



4 水を加えて煮詰める。

🎥 ポイント! 動画の12分37秒をチェック

3の鍋に水150mlを加えてたまにかき混ぜながら3分ほど(加えた水分が蒸発し、ペースト状になるまで)煮込む。



5

鶏もも肉を加えて更に煮詰める。

🎥 ポイント! 動画の14分09秒をチェック

鶏もも肉を加えて4のカレーベースと絡めるように炒める。鶏肉に半分くらい火が通ったら、水400mlを加えて沸騰するまで強火で煮込み、沸騰したら中火(強め)にして8分ほど煮込む。



6

ガラムマサラを加えて更に煮込む。

🎥 ポイント! 動画の15分51秒をチェック

ガラムマサラ、刻んだ香菜(お好み)を加えて3分ほど中火(強め)で煮込む。塩(分量外)で味を調整して完成。



7

お好みでアチャールを作る。

アレンジレシピをご確認ください。



8

盛り付けて完成。

アレンジ
レシピ



材料
玉ねぎ 100g
レモン果汁 5ml
香菜 5g
塩 4g
レッドチリパウダー 1g

調理手順

レモンをカットし、果汁を搾り、玉ねぎを薄くスライスし、香菜をみじん切りにする。
すべての材料をボウルに入れ、手で揉み込むようにかき混ぜる。

ご利用者様アンケートのご案内

この度はぐるなびプレミアムミールキットをお買い上げいただきありがとうございました。皆様の貴重な意見を今後もより良い商品開発やサービス向上に向けて参考にさせていただきますので、サービス・商品に関するアンケートへのご回答お願い致します。アンケートのご回答はQRコードからお願い致します。



ぐるなび

Premium Meal Kit

プレミアムミールキット