

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFECLASS



本格インドカレーと
生米ナンレシピ

komehachi♡cafeclass

この度はインドカレーと生米ナン。ルーなし！小麦なし！煮込みなし！の絶品カレー動画レッスンを ご受講いただきありがとうございます。

この商品は、市販のルーを使わずに、誰でも美味しいカレーが作れるようになるレッスン内容となっております。

主要スパイス「ターメリック」にはシミ、しわを予防するアンチエイジング効果があり消化不良や肝機能の改善も期待できます。

ぜひ絶品インドカレーを楽しんでいただけたら幸いです。

生米のもちもちナンは10分もかからず完成でき食べたいときに作れますよ♡

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～
レシピは各自で保管していただきますようお願い申し上げます。komehachicafeclasseで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

※あえて必要最低限の要点のみで構成されたレシピです。
動画を見て大事な部分はメモを取ってご自身の成長の糧にしていただければと思います☆

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

スパイスの効能

スパイスは風味や辛味に特徴があり、奥が深いものです。漢方薬としても使われ、体にプラスの成分が豊富で健康効果が期待できる優れたもの。

ターメリック 抗酸化作用、美肌効果

シナモン 抗酸化作用アンチエイジング

クローブ ガスの排出を促し腸内環境を整え老化防止

ブラックペッパー 血行促進冷え性改善

クミン 整腸、解毒作用

コリアンダー 食欲増進、血液浄化

カルダモン 芳香性健胃効果、口直し効果



生米で作る カリッともちもちナン

材料(1～2人分)

- 生米(浸水後) …100g(浸水前77g)
- 豆乳ヨーグルト …40g
- 無調整豆乳 …60g
- オリーブオイル …適量
- 自然塩 …1g強

チーズナンの場合

チーズひとつかみを焼いているナンの中央に乗せ、半分に折りたたむように閉じて完成！

作り方

1. すべての材料をブレンダーにいれ全体がなめらかなるまで良く混ぜる。(5分程度)
2. フライパンをアツアツに熱しオリーブオイル大さじ1(分量外)を入れてよく広げ①を流し入れてクレープ状に焼いていく。油と生地は混ぜあってOK！
3. 生地の周りが固まり、色が濃くなってきたら裏返し、ほんのり焦げ目がつくまでさらに焼く。(片面2～3分づつ)
4. 良い焦げ目をつける。



簡単で応用できる！ 本格インドカレー

材料(1～2人分)

- 玉葱 …大きめ半分
- トマト …大きめ半分
- ニンニク …1個
- 生姜 …1片
- ココナツミルク…50g
- 味噌 …15g
- スパイス=ターメリック・クミン・カルダモン・クローブ・シナモン・コリアンダー・パプリカ・白黒胡椒 …適量

グリーンカレーにアレンジする方法は {作る際のポイント} のページを要チェック！！

作り方

1. 玉葱、トマトをひと口大に切る。大きさはお好みで。
2. ニンニク、生姜をみじん切りにし鍋にオリーブオイルを小さじ1入れて香りが出るまで中火で炒める。
3. 玉葱、トマトも入れて水分が少なくなったらココナツミルク、味噌を入れる。
4. 弱火にしスパイスを約5振りくらいずつ調節しながら入れ味見をし、胡椒で辛みを整える。

カレーに合う チキンステーキ



材料（1～2人分）

- 鶏もも肉 … 100g
- 自然塩 … 少々
- 胡椒 … 少々
- オリーブオイル… 適量

作り方

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。
2. ② 冷たいままのフライパンに、オリーブオイルと
3. 鶏肉を並べ、中火にかける。
4. ③ 皮目がパリッとして、7割ほど火が通ったら
5. 裏返し、弱火に変えて片面のみ塩胡椒を軽く振る。
6. ④ 肉の色が白く変わり、ふっくらさせる。

調

まるでじゃが芋?!
トロットさせる新裏ワザ

白インゲンペースト

材料

- 白いんげん豆250g



作り方

1. いんげん豆を水に浸し、2時間以上浸水させる。
2. 圧力鍋で豆+水で合計1ℓになるように水分を足し蓋をして火にかける。
3. 圧力がかかったら、15分弱火にかける。
4. 豆は50gずつ小分けにして使いやすいように保存。
5. カレーに足す場合は、レッスンのカレーに豆を足し、好みに合わせてスパイスを増減する。

作る際のポイント

- ナンの生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったもの。
- 無調整豆乳はスゴイダイズを使用しています。
- カレーを甘めにしたい時：玉葱を倍量入れます。
- 辛みを足したい時：生姜、パプリカ、胡椒を多めに入れてください。
- 基礎カレーなので旬の野菜を入れたりお豆腐やシーフードもよく合います。
- だし汁で溶いてカレー蕎麦も◎
- 小松菜(または青汁粉末)、鰹節を加えるとまた違ったカレーに変身！

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥