

INFORMATION

DEAN & DELUCA京都が、期間限定営業を1年延長！
焼きたてのベーカリーが香るカフェにリニューアル

DEAN & DELUCAの洗練されたテイストを味わえるレストランとして、ご好評いただいた京都店。8月末までの営業を予定していましたが、皆様のご好意のおかげでさらに1年営業期間を延ばして、この秋リニューアルすることになりました。これを期に、キッチン設備にはベーカリーの機材を導入し、次なるチャレンジはカフェ。店内でも人気のベーカリーを中心としたカフェとして生まれ変わり、焼きたてのおいしいパンを1日中楽しめるようになります。営業時間も長くなり、サクサクのクロワッサンが並ぶ朝食タイム、自慢のパンを使用したサンドウィッチが揃うランチタイム、夕方ひと息の時間まで、さまざまなシチュエーションにお気軽にご利用いただけます。天井が高く、光が溢れる開放的な空間で、パスタが淹れる香り豊かなコーヒーと共に、ゆったりとしたひとときをお過ごしください。



DEAN & DELUCA京都
京都市中京区烏丸通朝葉師下清水町 645
PHONE: 075-253-0916
7:30~22:00 (土・日・祝 8:00~21:00)
オープン日時: 9月12日(土) 10時~

カレープロモーションを全店舗で実施中



9月16日までの間、各マーケット店舗にて「SUMMER SPICY TABLE」と題して、暑い季節に食べたいカレーのプロモーションを開催中。カレーペーストやスパイス類などの本誌で紹介した材料はもちろん、タイカレーや便利なレトルトカレーなど、充実のラインナップです。また、カレーに合わせるお米やチャパティを作るための粉類も豊富に揃えています。本格カレーを自宅で楽しむ提案がいっぱい。カレー好きなら、ぜひお見逃しなく！

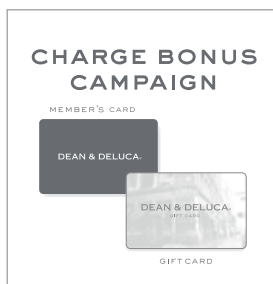
六本木でメタ・バラッツさん監修のカレーが食べられる！



本誌で紹介した、メタ・バラッツさんによる3種のカレーが、六本木店の平日ランチメニューに週替わりで登場します！直伝のレシピを味わえる貴重なチャンス。ジンジャーポークカレーや、豆と夏野菜のカレーなど、香り高いスパイスと日本の食材とのコラボレーションをお楽しみください。カレーの食材も豊富に揃うので、見て味わった後は、さらに自宅でもレシピにチャレンジしてください。

「ジンジャーポークカレー」 8月25日(火)~8月28日(金)
「豆と夏野菜のカレー」 8月31日(月)~9月4日(金)
「コリアンダーチキンカレー」 9月7日(月)~9月11日(金)

メンバーズカードにチャージボーナス進呈



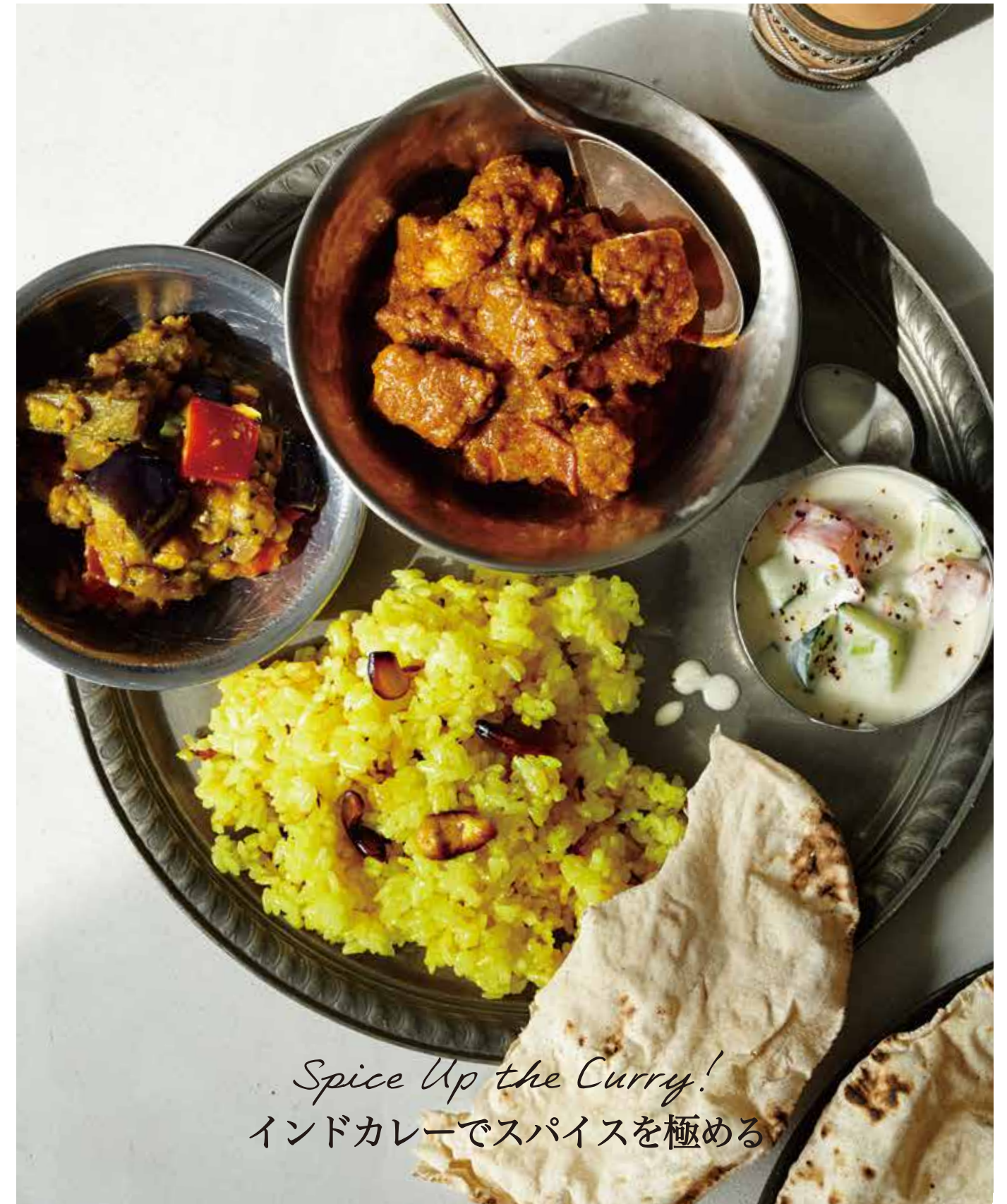
あらかじめ現金をチャージして使えるプリペイド機能が付き、キャッシュレスでお買い物を楽しんでいただけ DEAN & DELUCA のギフトカードとメンバーズカード。
8月17日(月)~8月31日(月)の期間は、3,000円以上のご入金で入金額の5%のボーナスを進呈するキャンペーンを実施いたします。食欲の秋を目前に控えて、グロッサリー類を買いおきするのにも絶好のチャンスです。ぜひご利用ください！

巨峰の香りと甘みを、一杯に詰め込んで



香り高い巨峰をたっぷり使った贅沢な「巨峰ジュース」が、今年もカフェメニューに並びます。注文を受けるごとに生の巨峰をミキサーにかけて、皮ごとジュースに！上品な甘みと、皮の香りと自然な渋みを丸ごと堪能できる、特別なおいしさです。通勤前の朝の一杯として、またショッピングの合間のひと息に、豊かな風味をお楽しみください。

9月1日(火)~10月31日(土)
SS 420円(税込454円) S 520円(税込562円)



Spice Up the Curry!
インドカレーでスパイスを極める

Spicy Foods Can Cool You Down...

Spicy Curry

スパイシーなカレーは、夏の味方！

アーユルヴェーダ（食養生）の本場インドの家庭では、体調や気候に合わせて料理に使うスパイスを加減するそうです。夏になるとカレーが食べたくなるのは、やはり体がスパイスの効能を求めているからでしょうか…？

3代続くインドスパイス商で、料理人であるメタ・バラツツさんに、お父様、おじい様直伝のアーユルヴェーダの知恵を基にした、夏をパワフルに、そしておいしく過ごせるレシピを教えてくださいました。スパイスの香りの引き出し方や、素材との組み合わせ方法、カレーと一緒に食べたい魅力的なサイドディッシュやドリンクまで、暑い季節の食欲と心を盛り上げる、カレー特集です！

Curry Expert

メタ・バラツツ さん



鎌倉生まれのインド人。スパイスや紅茶の商社「アナン・コーポレーション」の3代目。商品開発やレシピ提案を行う傍ら、カレーを愛する日本&インド人4人組「東京スパイス番長」のメンバーとして、イベントや出張料理をこなし、インド各地での料理修行も敢行。昨年12月、東京・表参道にインドカレー店「バラツツ！スパイスラボ」をオープン。

インドに“カレー”はない……！？

日本でカレーと呼ぶ料理の語源（curry）は、インドのタミール語で「ソース」を意味する言葉「kari」の英語。実はインドにはカレーという概念はなく、“スパイスを使った料理＝すべてカレー”とも言えます。そしてインド人にとっては、しょうがもパクチーも“スパイス”なんです。だから難しく考えず、身近なスパイスを活用して、その芳香と味、そして効能に親んでもらいたいな、と考えています。

日本の家庭でインドの味を！

スパイスから作るカレーって難しそうだし、たくさんの材料を揃えるのも大変。こんな相談をよくされるので、便利なペーストをプロデュースしました。スパイスとにんにくや玉ねぎを炒め、トマトを加えて煮詰めるというインドカレーの下ごしらえはコツが必要だし時間もかかる。ですが、このペーストがあれば省略できます。もし、カレーの味がまとまらないな、と思ったときには、塩を足してみるといいですよ。暑い気候が続くインドでは、塩も大切な栄養のひとつ。味に締めりと深みが出て、熱中症予防にもなります。スパイスにはそれぞれ効能がありますが、このペーストには何種類も含まれているので、さまざまな用途に使えます。そしてもうひとつ、日本育ちの僕が提案したいのは、インド料理は身近な日本の食材で作れるということ。今回は酸味付けに梅干しや紅芋ピネガーを使いました。ぜひレシピに挑戦して、慣れたら他のスパイスや素材を加えたり、スパイスの量を増やしたりして、さらにオリジナルのカレーに挑戦してください。

アナン
インドカレーペースト（ホット・マイルド）



350g 各1,500円（税込1,620円）
140g 各800円（税込864円）

ターメリック、クミン、コリアンダー、クローブなど7種のスパイスをミックスしたペースト。短時間で本格的なインド味に仕上がります。

カレーペーストで作れる！

体調に合わせて選みたい 本格インドカレー

多様なスパイスを使ったカレーは、“食べる薬膳”。
野菜やお肉との組み合わせで効果も倍増です！



Ginger Pork Curry

ジントジャークカレー

しょうがとスパイスの温めパワーで、“夏冷え”を撃退したい！

「体を温める食材」として親しまれているしょうがと豚肉をメイン素材に、やわらかな酸味のはちみつ入り紅芋酢を隠し味にした体ほかほかカレー。カレーペーストに含まれるターメリックとコリアンダーには鎮静作用もあり、ひき始めの風邪に効き目抜群。仕上げに生のしょうがをかけて温め効果をアップ！

食欲をそそるカレーの赤茶色とレモンライスのイエローのカラーコントラストもポイントです



材料 (5人分)

〈ジンジャーポークカレー〉	〈レモンライス〉
豚バラ肉 (ブロック) 400g	ごはん 600g
しょうが(すりおろす) 大さじ1	カシューナッツ 25g
ココナッツミルク 大さじ2	しょうが(せん切り) 1/2片
紅芋酢 大さじ3強	ターメリック 小さじ1/2
インドカレーペースト 大さじ5	レモン汁 1個分
水 400ml	塩 2つまみ
ししとう、しょうが お好みで	サラダ油 大さじ1

作り方

〈ジンジャーポークカレー〉

- しょうが、ココナッツミルク、紅芋酢をボールで混ぜ、一口大に切った豚肉を30分から1時間程度漬け込む。
- 鍋にカレーペーストと1の豚肉を入れて炒め、肉の表面が焼けたら水を加えて、弱火から中火で30分以上煮込む。
- 最後に好みで塩、ししとうの小口切り、しょうがの千切りなどをのせる。

〈レモンライス〉

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、カシューナッツとしょうがを炒める。カシューナッツがこんがりしてきたらターメリックを加えて、全体を混ぜて油になじませる。
- ごはん、レモン汁、塩を加えて全体が黄色くなるまで炒め合わせる。



豆と夏野菜のカレー

Beans and Summer Vegetable Curry

野菜とターメリックの力で、紫外線から肌を守る！

カレーの美しい黄色を作り出すターメリックは、別名「美白のスパイス」。インドでは化粧品にも配合されるほどです。レッドペッパーで血行を促進し、コリアンダーと豆は整腸を促します。隠し味に使った梅干しのクエン酸にも美肌作用がたっぷり。



材料 (5人分)

ナス (乱切り) 2本
ピーマン (2cm角) 2個
ズッキーニ (乱切り) 1/2本
オクラ (2cm幅に切る) 3本
赤・黄パプリカ (2cm角) 各1/2個
パクチー (粗みじん切り) 1束
レンズ豆 70g
インドカレーペースト 大さじ5
梅干しペースト 大さじ1
三温糖 小さじ2
塩 小さじ1と1/2

作り方

- レンズ豆を軽く洗い、水に20~30分漬けておく。鍋に入れ、300mlの水を加えて30分から1時間煮込む。
- 豆がとろとろになってきたらインドカレーペースト、梅干しペースト、三温糖、粗みじん切りにしたパクチーの茎、塩を入れさらに煮込む。
- 水分が飛びぬっとりしてきたら、ナス、ピーマン、ズッキーニ、オクラ、パプリカを加えて混ぜる。野菜に軽く火が通ったら水400~500mlを加え、具材に火が通るまで煮込む。
- 小さなフライパンにAを入れて熱し、炒める(テンパリング)。玉ねぎが色ついてきたら3のカレーに入れて混ぜる。塩で味を調え、刻んだパクチーの葉を加える。

(チャパティ)

材料 (5人分)

油 大さじ2
マスタードシード 小さじ1/4
フェヌグreekシード 小さじ1/8
クミンシード 小さじ1/4
A にんにく(みじん切り) 大さじ1
しょうが(みじん切り) 小さじ2
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
青唐辛子(小口切り) 1本

作り方

- ボールに材料をすべて入れ耳たぶくらいの固さになるまで練る。
- 各30gに分割して丸め、麺棒で直径1.5cmの円形に伸ばす。
- 温めたフライパンに生地をのせて、中火で焼く。表面がプクプク膨らんできたら裏返し1~2秒焼き、直火に乗せてサッと両面を焼く。膨らんできたら焼きあがり。

コリアンダーチキンカレー

Coriander Chicken Curry

爽やかな香りとマイルドな味で、食欲を旺盛に！

食欲増進と整腸の効果をもつ「パクチー」が主役のカレー。パクチーの種を乾燥させたコリアンダーと、生パクチーの葉と根、全てを使用し、葉の爽やかな青い風味と種と根の独特の香りを、ココナッツミルクで煮込んだやさしい味わいです。



材料 (5人分)

鶏もも肉 (1口大に切る) 500g
インドカレーペースト 大さじ5
プレーンヨーグルト 大さじ2
水 200cc
【コリアンダーソース】
パクチー 2束
コリアンダーパウダー 大さじ1
塩 小さじ1/4
青唐辛子 1本
水 100cc
ココナッツミルク 100cc
パクチー (粗みじん切り) 少々

作り方

- コリアンダーソースの材料をミキサーに入れペースト状にする。
- 鍋にインドカレーペーストとプレーンヨーグルトを入れて炒める。鶏肉を加えて炒める。肉の表面が焼けたら水を加えて煮込む。
- 鶏肉に火が通ったら1を加えて軽く煮込み、ココナッツミルクを加えて強火で2~3分煮る。塩で味を調え、パクチーを散らす。



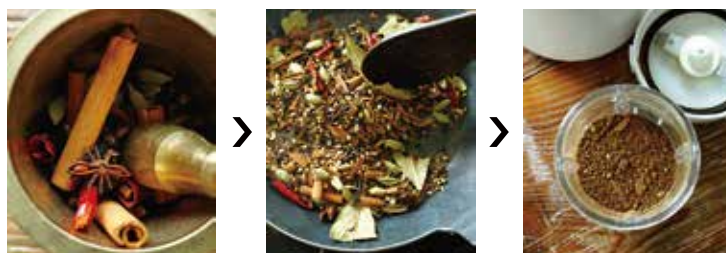
材料



香りが断然違う！ 「ガラムマサラ」作りチャレンジ

インドの家庭では、炒り立てのスパイスを換えて料理に使います。
バラツツさんの特製ガラムマサラは、仕上げにふれば風味が倍増！

Cooking tip



- 1) 材料をすべてスパイスクラッシュャーや肉たたきなどでつぶす。
- 2) フライパンに1を入れて熱し、乾煎りして香りを引き出す。
- 3) 香りが立ったら、少し冷ましてからグラインダーで粉状にする。

ONE MORE CURRY

スパイスから作る、本格カレーもぜひ作ってみたい。
短時間で気軽に作れる3品を教えてくださいました。
日常のテーブルを、スパイスの色と香りで華やかに！



a. { 炊飯器で手軽に炊き込む ビリヤニ }

材料 (5人分)

- | | |
|------------------|---|
| 鶏手羽元 300g | A:(ホールスパイス)
カルダモン3粒、ベイリーフ1枚、
赤唐辛子1本、シナモン3~4cm、
ブラックペッパー 5粒 |
| 米 3合 | B:(パウダースパイス)
ターメリック小さじ1/2、
コリアンダー、クミン各小さじ2、
カイエンペッパー、パプリカ各小さじ1 |
| トマト(さいの目切り) 1/2個 | C:にんにく、しょうが(みじん切り)
各1片、玉ねぎ(みじん切り)1/2個 |
| パクチー(ざく切り) 1カップ | |
| ミント 1/2カップ | |
| 油 大さじ2 | |
| 塩 小さじ2 | |
| レモン お好みで | |

作り方

- 1) 米をどぎ、ざるにあげておく。
- 2) フライパンに油を熱しAを入れ、カルダモンがふくらんできたら、Cを加える。玉ねぎがあめ色になったらトマトを加えて炒める。水分が飛んだら、Bと塩を加える。
- 3) 鶏手羽元を加えて炒め、表面が色付いたら、米を加えて軽く炒める。炊飯器に入れ、3合分の水を加えて、炊き込みモードで炊く。炊き上がったらミントとパクチーを入れて和え、食べる前に好みでレモンを絞る。

b. { さっぱりスープの バジルチキンカレー }

材料 (5人分)

- | | |
|--------------------|---|
| 鶏もも肉(小さ目~口大) 500g | A:(ホールスパイス)
カルダモン 4粒 |
| ピーマン(2cm角に切る) 2個 | B:(パウダースパイス)
ターメリック、カイエンペッパー
各小さじ1/2、コリアンダー
大さじ1、クミン小さじ1 |
| カラパプリカ(2cm角に切る) 1個 | C:にんにく、しょうが
(みじん切り) 各大さじ1、
玉ねぎ(1cm角に切る) 1個 |
| バジル 6~7枚 | |
| トマトピューレ 大さじ2 | |
| オイスターソース 小さじ2 | |
| 油 大さじ1 | |
| 水 300ml | |
| 塩 小さじ1 1/2 | |

作り方

- 1) フライパンに油を熱しAを入れ、カルダモンがふくらんできたら、Cを順に加えて炒める。玉ねぎが透明になったらトマトピューレを加え、水分が飛んだらB、塩、オイスターソースを加えて炒める。
- 2) 鶏もも肉を加えて炒め、表面が色付いたら水を加えて煮込む。
- 3) 鶏肉に火が通ったらパプリカ、ピーマンを加え、ふたをして煮込む。野菜に火が通ったら、バジルを加える。

c. { 挽き肉のうま味たっぷり キーマカレー }

材料 (5人分)

- | | |
|-----------------------|---|
| 鶏挽き肉 500g
(胸・モモ半々) | A:(ホールスパイス)
カルダモン 4粒、シナモン3~
4cm、ブラックペッパー5粒、
クローブ3粒 |
| トマト(さいの目切り) 1個 | B:(パウダースパイス)
ターメリック、カイエンペッパー
各小さじ1/2、コリアンダー
大さじ1、クミン小さじ1 |
| プレーンヨーグルト 50g | C:にんにく、しょうが(みじん切り)
各1片、玉ねぎ(みじん切り)1個 |
| ししとう 小口切り 3本 | |
| ガラムマサラ 小匙1/4 | |
| 塩 小さじ1 1/2 | |
| 油 大さじ1 | |

作り方

- 1) フライパンに油を熱しAを入れ、カルダモンがふくらんできたら、Cを順に加えて炒める。玉ねぎがあめ色になったらB、塩を加えて炒め、スパイスの香りが立ってきたら挽き肉を入れ、全体に火が通るようによく炒める。
- 2) 挽き肉に火が通ったら、トマト、プレーンヨーグルトを加えて5~10分煮込む。器に盛り、ガラムマサラをふり、ししとう、角切りのトマト(分量外)をのせる。

BEVERAGES PAIRING FOR CURRY

{ ソルトラッシー }



材料

- 牛乳…1L
プレーンヨーグルト…1パック(450g)
コリアンダーパウダー、
クミンパウダー、塩…各小さじ1
砂糖…大さじ2

作り方

材料をすべてボールに入れ、よく混ぜる。

{ マサラチャイ }



材料

- 牛乳…500ml
水…500ml
紅茶(アッサム)…茶さじ5杯分
砂糖…大さじ2
シナモンスティック…2本
カルダモン、クローブ(共にホール)…各5粒

作り方

材料をすべて鍋に入れて熱する。沸騰したら火を止め、それを3回繰り返す。濾してコップに注ぐ。

01



02



03



04



06



05



これでカレーが際立つ！ スペシャルな 食材ガイド & Recipes

香りを決定づけるスパイスや、
隠し味として使う調味料類をご紹介。
食材の特徴をよく知って料理すれば、
カレーエキスパートになれる！



07

07 DEAN & DELUCA

スパイス各種 380円(税込410円)〜

カイエンペッパー、コリアンダーパウダー、カルダモン、ターメリック、クミンパウダー、パプリカパウダー、クミン、マスタードシード、ブラウン、クローブなど

まず揃えたいのが、カレーの基本となるクミンやコリアンダー、ターメリック、それに赤唐辛子パウダーのカイエンペッパー。さらに、カルダモンやクローブもあればレシピの幅が広がります。香りをかぎ、少し味見をして、まずはスパイスの味と香りをよく確かめるのが成功のカギ。

Spice Recipes

スパイスたっぷりのサイドメニューに挑戦！

唐辛子の香りとレモンが決め手の、インド風ピクルス ナスのアチャール



フライパンに油を熱し、赤唐辛子3本とクミンシード小さじ2を炒める。ぱちぱち跳ねる音が収まったら、カイエンペッパーと塩各小さじ2を加えて約1分炒める。さいの目切りのなす2本、湯大さじ1を加えて炒め煮にし、つややかになったら、レモン汁大さじ2を加えて炒める。※粗熱をとった後、3~4日冷蔵庫で保存可能。

さっぱり味のヨーグルトサラダ。カレーに混ぜても美味 ライタ



マスタードシード小さじ1/4をすり鉢でつぶしパウダー状にする。ボウルにプレーンヨーグルト400g、レモン汁1/2個分、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、塩各小さじ1、カイエンペッパー小さじ1/2を入れ、混ぜる。さいの目切りのトマト1/2個と小さめの乱切りのきゅうり1本を加えて軽く混ぜ、マスタードシードをかける。

スパイスをたっぷり使った、ピリ辛の野菜炒め煮 サブジ



じゃがいも3個を一口大に切り、ゆでる。フライパンに油を熱し、クミンシード小さじ1を入れ、はじけたらにんにく、しょうが(各みじん切り)各小さじ1を加える。香りが立ったらターメリック、カイエンペッパー各小さじ1/4、コリアンダーパウダー小さじ2、クミンパウダー小さじ1、塩小さじ1を加え、軽く炒め、水1/2カップを加えてなじませる。赤・黄パプリカ各1/2個を2cmに切り、じゃがいもと共に加えて炒める。火が通ったら、レモン汁1/2個分を加えて和える。