

岡崎げんき館市民会議

テーマ別料理教室 男性料理教室

2025年9月7日(日)



ワイルドな男のスパイスカレー

【メニュー】

- ・スパイスカレー
- ・温泉卵
- ・雑穀ご飯
- ・きゅうりのエスニックサラダ
- ・チャイ
- ・オレンジバスケット



令和7年度 テーマ別・男性料理教室⑤ <ワイルドな男のスパイスカレー>

げんき館調理室 令和7年9月7日(日)

<スパイスカレー>

材料 (4人分) 作り方

にんにく	1個(2センチ)
生姜	10g(2センチ)
玉ねぎ	200g
鶏肉	200g
ヨーグルト	200g
トマト缶	200g
バター	20g
・コリアンダー	小さじ2 (4g)
・クミン	小さじ2 (4g)
・ターメリック	小さじ1 (2g)
・ナツメグ	小さじ1 (2g)
・インスタントコーヒー	小さじ1
塩	小さじ1
胡椒	適量

- ① にんにく、生姜はみじん切りにする。
(チューブなら2センチずつ)
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 鶏肉は一口大に切りヨーグルトに浸けておく。
- ④ スパイス (コリアンダー、クミン、ターメリック
ナツメグ) を合わせておく。
- ⑤ 鍋にバターとにんにく、生姜、玉ねぎを入れ、炒める。
- ⑥ ④のスパイス加えて炒める。
- ⑦ トマト缶、③の鶏肉とヨーグルト、コーヒーを加え
時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
- ⑧ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑨ 雑穀ごはん、温泉卵と共に盛り付ける。

<温泉卵>

材料 (4人分)

卵	4個
熱湯	1000ml
水	200ml

作り方

- ① 1000ml + 200ml → 約90℃の湯を作る
(100℃の湯) (常温の水)
- ② 卵を入れ蓋をして15分間おく・65℃～70℃をキープ

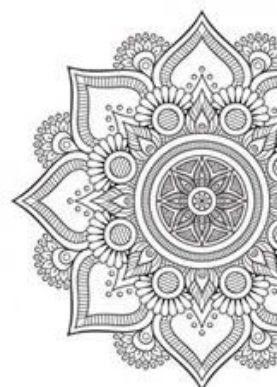
<雑穀ごはん>

材料 (4人分)

米	(70g×4) 280g
雑穀米	60g
水	480ml

作り方

- ① 米を研ぎ、ザルで水分を切る。
- ② 炊飯器に米と米の1, 3倍の水、雑穀米の2倍の水を入れる。
- ③ 30分浸水させてスイッチを入れる。



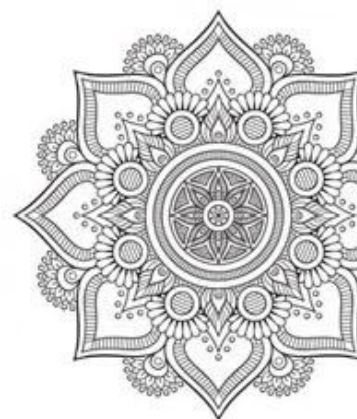
<きゅうりのエスニックサラダ>

材料（4人分）

きゅうり	4本
鶏がらスープの素	大さじ1・1/2
カシューナッツ	10g
素干し小エビ	大さじ4（10g）
調味液	
レモン果汁	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
にんにくチューブ	2センチ
一味唐辛子	少々

作り方

- ① きゅうりの端を切り落とし、ピーラーで皮を所々残すように剥き、長さを4等分ににして、4つ割りにする。
- ② ポリ袋にきゅうり、鶏がらスープの素を入れ、軽くもむ。
- ③ 軽く砕いたカシューナッツ、小エビ、調味液も入れて味をなじませる。
- ④ 味が馴染むまで冷蔵庫で冷やしておく。



<チャイ>

材料（4人分）

水	600ml
シナモンスティック	1本
カルダモン	4粒
クローブ	4粒
紅茶	小さじ4
牛乳	600ml
砂糖	小さじ2

作り方

- ① シナモンは割っておく。カルダモンは皮をむき種を取り出しておく。
- ② 鍋に水、シナモン、カルダモン、クローブを入れ、火にかけて5分位煮出す。
- ③ 紅茶を入れ、再び沸いたら牛乳、砂糖を加え火を止める。
- ④ 茶こしを使いカップに注ぐ。

<オレンジバスケット>

材料（4人分）

オレンジ	2個
------	----

作り方

- ① オレンジを横半分に切る。（1人分）
- ② さらに皮側を1/3切り落とす
- ③ 果実側にペティナイフを入れ、くり抜くように切る。
- ④ ②で切り落としたものを③に入れ、底にする。
- ⑤ ③を小さめの一口大に切り分け、④に盛る。

