

インド料理ワークショップ

～文化・スパイス・料理哲学から実技応用まで～

📅 2025年9月1日（月） 11:00～13:30

📍 SPICE LAB TOKYO

👤 シェフ: Tejas Sovani

🍴 主催（株）トランジットホールディングス

目的

- ✓ インド料理の文化背景、スパイスの役割、調理哲学を理解する
- ✓ 日本の食材との組み合わせや応用のヒントを得る
- ✓ フレンチや中華など他料理との技術的共通点を理解する

形式

座学

 文化・スパイス・料理哲学

 1時間

実技

 テクニックと応用

 1時間

本日の学び

インド料理の背景知識から 実技まで体験し、新しい料理アプローチを発見します。フレンチや中華の技術との融合点や日本食材の活用法を学び、レパートリーを広げましょう。

対象

-  シェフ、食、食材、各国文化に興味のある方

🕒 ワークショップの流れ

11:00
開始

11:20
スパイス知識

12:00
食材紹介

12:20
実技開始

13:30
終了

スケジュール詳細

時間	内容	概要
11:00-11:10	イントロダクション	ワークショップ目的・進行の紹介。インド料理と他料理の共通点提示。
11:10-11:20	インド料理の歴史と文化	古代から現代までの食文化、地域ごとの特徴、日本との交流の紹介。
11:20-11:40	スパイスと調味料の知識	主要スパイス・発酵調味料・火入れタイミングの理解と活用法。
11:40-12:00	料理哲学・構造理解	味・香り・テクスチャーのバランス、ベース作り、皿構成の考え方。
12:00-12:20	県産食材紹介	山梨県担当者より食材の紹介と活用例。
12:20-12:40	スパイスとベース調理	ホールスパイスのテンパリング、ペースト作り、香味油・ギーの活用。
12:40-13:10	メイン調理実習	鶏肉・魚・野菜の調理、蒸す・焼く・煮るの組み合わせ、日本食材アレンジ。
13:10-13:30	まとめと質疑応答	学んだポイントの整理、応用のヒント共有、質疑応答。

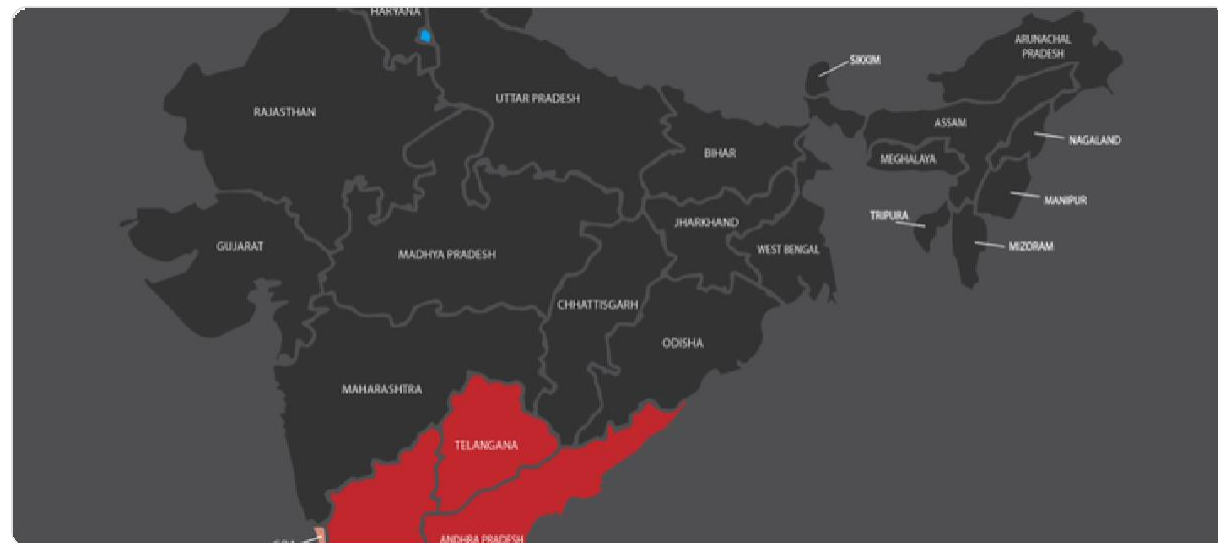
古代から現代まで5,000年の歴史

- **古代インダス文明（紀元前3000年頃）**
世界最古の料理文化の一つ。小麦、米、豆類の栽培とスパイス利用の開始。
- **ヴェーダ時代（紀元前1500年～紀元前500年）**
アーユルヴェーダの発展。食と健康の関係性、スパイスの薬効が体系化される。
- **中世～ムガル帝国（1200年～1700年）**
ペルシャ・中東の影響。リッチなカレー、ナン、ビリヤニなどの発展。
- **近代～現代（1800年～）**
各国との交流による多様化。日本を含む世界各国へインド料理文化の伝播。

⇄ 日本との文化交流

仏教伝来とシルクロードを通じた交流。カレーライスの日本で
の進化やスパイスの薬効活用など、歴史的な繋がりがある。

地域ごとの多彩な食文化



▲ 北イン ド

濃厚なカレー、タンドール料理、ナン、チャパティなど。小麦粉の使用が多く、クリーミーな味わい。

≡ 南イン ド

米料理中心、ドーサ、イドリ、ココナッツやスパイスを多用。発酵料理や酸味のあるカレーが特徴。

☀ 西イン ド

ターリー、ダル・バーティ、ゴア地方のシーフード料理。砂糖と酸味のバランスが特徴的。

🐟 東イン ド

魚料理、モモ(蒸し餃子)、ライス、ラスグッラなどのデザート。マスタードオイル使用が特徴。

インドの地域別料理文化



北インド料理

北インドは宮廷料理の影響を受け、豊かでコクのある料理が特徴です。

- **バターチキン** 濃厚なトマトクリームソース
- **ナン&ロティ** 小麦粉の平焼きパン
- **タンドリー料理** 高温窯で焼く 調理法



南インド料理

米を主食とし、ココナッツや発酵食品を多用する軽やかな料理が特徴です。

- **ドーサ** 発酵した米粉のクレープ
- **イドリ** 蒸した発酵米ケーキ
- **サンバル** 豆と野菜のスープ



西インド料理

砂漠地帯の保存食や沿岸部のシーフード料理など多彩な食文化があります。

- **ターリー** 複数の小皿料理の膳
- **ダル・バーティ** 豆と小麦の団子料理
- **ゴア風シーフード** ポルトガル影響のカレー



東インド料理

マスタードオイルと魚料理が主流で、中国料理の影響も見られます。

- **魚カレー** マスタードベースのソース
- **モモ** チベット風蒸し餃子
- **ラスグッラ** チーズの甘いデザート

スパイスについて

スパイスの役割と使い方

インド料理において、スパイスは単なる風味付けだけでなく、健康・薬効面でも重要な役割を果たします。
各スパイスの特徴を理解し、使うタイミングと組み合わせを工夫することで、料理の奥行きと複雑さが生まれます。

スパイス	香り・味わい	効能	用途・代表料理例
ターメリック	土の香り、わずかに苦味	抗炎症作用、免疫強化	カレー、ダール、野菜炒め、ライス色付け
クミン	温かみのあるナッツィ香、ほの苦味	消化促進、解毒作用	タンドリーチキン、チャナマサラ、スープ
コリアンダー	柑橘系爽やか、ほの甘み	消化促進、血糖値調整	カレー、ダール、サラダ、スパイスミックス
カルダモン(グリーン)	甘く華やか、清涼感	消化改善、口臭予防	チャイ、デザート、カレーの香り付け
クローブ	甘みと刺激的な香り	殺菌作用、歯痛緩和	カレー、ビリヤニ、マサラチャイ
シナモン	甘く温かみのある香り	血糖値調整、体を温める	カレー、デザート、チャイ、肉料理
ショウガ(生・乾燥)	辛味と香り、清涼感	新陳代謝促進、抗酸化	カレー、ダール、マリネ、ドリンク
アサフェティダ(ヒング)	強い硫黄系の香り、加熱でまろやか	消化促進、膨満感軽減	ダール、野菜炒め、豆料理の下味
フェスグリーク(メティ)	少し苦味、香ばしい香り	血糖値・コレステロール調整	カレー、ピクルス、マサラペースト
マスタードシード	芥子の香ばしさ、軽い辛味	消化促進、抗菌作用	テンパリング、野菜炒め、ピクルス
チリ(乾燥・フレーク)	辛味が強く香ばしい香り	代謝促進、血流改善	カレー、タンドリーチキン、ソース
フェネル(サウンド)	甘い香り、アニス系清涼感	消化促進、口臭予防	魚料理、肉料理、デザート、ティー

味・香り・テクスチャーのバランス



🍷 五味のハーモニー

インド料理では、甘・酸・辛・苦・旨の五味を意識的に組み合わせることで、深みと調和のある味わいを生み出します。地域や料理によって、どの味を中心に置くかが異なります。

👉 香りの階層構造

ベースの香り、中間の香り、仕上げの香りという3層構造で組み立て、時間とともに変化する香りの旅を演出します。特にホールスパイスとパウダースパイスの使い分けが重要です。

🍃 アーユルヴェーダの思想

古代インドの医学「アーユルヴェーダ」に基づき、体質や季節に合わせて食材やスパイスを選び、心身のバランスを整える考え方。料理は単なる食事ではなく、健康と幸福をもたらす手段とされています。

「ベース作り」と「仕上げの香り」の重要性

ベースの構築

玉ねぎ・トマト・スパイスなどの基礎素材から旨味と深みを引き出す工程
調理時間の約70%を占める最重要工程

具材の調理

肉・魚・野菜などの主材料をベースと融合させる
焼く・煮る・蒸すなど調理法の選択がポイント

香りの仕上げ

ガラムマサラ・フレッシュハーブなどで香りを加える
提供直前の「タダカ」で香りを最大化

盛り付け・演出

色彩バランス・温度・食感の組み合わせを意識
五感で楽しむ体験を創出

🍴 イベント皿構成のイメージ



味のバランスはアーユルヴェーダ思想に基づき、料理の構造理解は他の料理ジャンルにも応用可能です

テンパリングの基礎知識

テンパリングとは

油で熱したフライパンにホールスパイスを投入し、香りを引き出す技法。インド料理の風味づくりの基本となる工程です。

🍃 テンパリングに適したスパイス

- ♦ マスタードシード - プチプチとはじける食感と芥子の香り
- ♦ クミンシード - 温かみのある香りの基本
- ♦ フェヌグreek - 香ばしいカレーの風味
- ♦ クローブ - 甘く強い芳香
- ♦ シナモン - 甘く温かな香り

テンパリングの効果

ホールスパイスの香り成分を油に移し、料理全体に広げる
スパイスの風味を活性化し、複雑な香りを引き出す
料理の香りの「ベース層」を形成する

テンパリングの手順

1

油を熱する

ギーやサラダ油を中火でじっくり熱します。油の温度は約170℃が理想的。低すぎると香りが出ず、高すぎるとスパイスが焦げてしまいます。

2

ホールスパイスを投入

マスタードシードやクミンシードなど、炒める順序を意識しましょう。マスタードシードがパチパチとはじけ始めたら他のスパイスを加えます。

3

香りを引き出す

20～30秒程度、焦がさないよう注意しながら炒めます。スパイスの色が少し濃くなり、香りが立ち始めたら次の工程へ。

4

具材やパウダースパイスを加える

玉ねぎなどの野菜や肉類を加え、炒めていきます。香り豊かなベースとなったスパイスオイルが全体に行き渡ります。

調理プロセスと技法

素材別マリネ&下処理

🍗 鶏肉

ヨーグルト、スパイスペーストで30分～1時間マリネ。タンドリーチキンの場合はより長時間。

🐟 魚

タマリンド、ターメリック、酸味のある素材と短時間マリネ。マリネが長すぎると身が崩れる。

🥬 野菜

硬い野菜は下茹で、柔らかい野菜は生のまま。スパイス粉末でコーティングして風味付け。

調理技法の組み合わせ

1 蒸す (Steam)

繊細な食材や発酵料理（イドリやモモなど）。米料理の仕上げに使用。

2 焼く (Roast/Grill)

タンドール料理、魚や肉の表面の香ばしさ付け。スパイスの香りを引き出す。

3 煮る (Simmer)

カレー、豆料理の熟成。弱火でじっくりと水分を飛ばしながら旨みを凝縮。

4 技法の組み合わせ例

野菜を蒸してから焼き色をつけ、ソースで煮込む「三段階加熱」で風味と食感を最大化。

日本食材との融合

日本の食材でアレンジ

日本の食材	インド料理での活用法
山芋・長芋	すりおろして生地に加え、ドーサやウタパムの食感向上
味噌	ダルカレーの深みと発酵風味付け
柚子・すだち	レモンの代わりに魚料理の香り付け
椎茸・舞茸	ベジタリアンカレーの旨味アップ

fusion創作料理例

🍽️ 大和芋ドーサ

南インドの薄焼きクレープに大和芋を加えてもちり食感に。和風トッピングで新感覚。

🍽️ 味噌マサラ鮭グリル

タンドリーマサラと味噌を合わせたマリネ液で鮭を漬け込み、香ばしく焼き上げる。

🍽️ しいたけキーマカレー

挽肉と刻んだしいたけを炒めて旨味を引き出し、スパイシーなキーマカレーに

県産食材との融合

県産農畜水産物 食材リスト						
想定使用月：10月16日（木）						
連番	品目	品名	生産者	備考		
1	鶏肉	甲州地どり	農事組合法人甲州地どり生産組合	甲州統一ブランド食肉（県ブランド食肉） やまなしアニマルウェルフェア認証農場		
2	果実	ブドウ（シャインマスカット）	全農	生産量日本一 10月は量・質ともに確保が難しい		
3	卵	鶏卵	やまなしアニマルウェルフェア認証農場（県内5カ所）	やまなしアニマルウェルフェア認証農場		
4	鹿肉	やまなしジビエ	やまなしジビエ認定施設（県内5カ所）	やまなしジビエ認証施設		
5	野菜	クレソン	道志村クレソン生産組合			
6	野菜	トマト	北の杜FARM			
7	野菜	ナス	JAふえふき			
8	野菜	キュウリ	JAふえふき			
9	野菜	やはたいも	JA山梨みらい	収穫9月中旬～、試作等は一般の里芋等で対応する必要あり		
10	作物	にじのきらめき	JA梨北			
11	作物	あけぼの大豆（大豆のみ）	JA山梨みらい他	GI認証取得		
12	お茶	プレミアムティー（南部茶）	JA山梨みらい			
13	魚	富士の介	三頭山荘、忍沢養殖場、富士ジネンテックファーム	山梨県ブランド魚		

県産農畜水産物 食材リスト（加工品）						
想定使用月：10月16日（木）						
連番	品目	品名	生産者	備考		
1	乳製品（チーズ）	グラナ（ハード系チーズ）	MtFuji Craft! Farm	やまなしアニマルウェルフェア認証農場		
2	乳製品（チーズ）	セミハード	MtFuji Craft! Farm	やまなしアニマルウェルフェア認証農場		
3	乳製品（チーズ）	ゴーダ	清里ミルクプラント	山梨県産原乳のみを使用		
4	乳製品（チーズ）	さけるチーズ	清里ミルクプラント	山梨県産原乳のみを使用		
5	乳製品（チーズ）	カチョカバロ	清里ミルクプラント	山梨県産原乳のみを使用		
6	水産	富士の介燻製	富士ジネンテックファーム	山梨県ブランド魚を使用		
7	水産	富士の介 甘塩仕立て	忍沢養殖場	山梨県ブランド魚を使用		
8	鶏肉	スモーク（甲州地どり）	農事組合法人甲州地どり生産組合			
9	鶏肉	ソーセージ（甲州地どり）	農事組合法人甲州地どり生産組合			
10	野菜	枝豆塩麴漬け（あけぼの大豆）	あけぼの大豆拠点施設他			
11	野菜	枝豆ディップ（あけぼの大豆）	あけぼの大豆拠点施設他			
12	作物	味噌（あけぼの大豆）	あけぼの大豆拠点施設他			
13	作物	味噌	井筒屋醤油(株)	県産材料100%使用		
14	作物	フレッシュソイミート	金精軒製菓(株)	県産丸大豆100%使用		

📖 座学・実技の要点

- スパイスは単なる香り付けではなく、健康効果と料理構造の基礎となる
- テンパリングの順序と火入れ温度が香りの質を左右する
- 味のバランスは「5味」（甘・酸・辛・苦・旨）の調和で成り立つ
- 地域性や気候が食材と調理法を決定づける
- ベース作りと仕上げの香りを明確に分ける

💡 今日の重要ポイント

スパイスの「層構造」を理解することで、あらゆる料理の味と香りの組み立てに応用できます。テンパリングの技術は味の土台を作る基本です。

🍴 他料理との比較

比較要素	インド料理	他料理ジャンル
香りづけ	スパイスで層構造	フレンチ: ハーブ、中華: 香味野菜
ベース	テンパリング・ペースト	フレンチ: ルー、日本: 出汁
マリネ	スパイス・ヨーグルト	西洋: 酸・油、中華: 醬・酒
発酵食品	ヨーグルト・豆ペースト	日本: 麹・味噌、韓国: キムチ

🔄 融合のポイント

インドの香辛料の層構造とフレンチのソース体系、日本の繊細な出汁の概念を組み合わせることで、新たな料理表現が生まれます。

💡 応用のヒント

- スパイスの香りを活かす最適なタイミングを理解する（調理初期・中期・後期）
- 和食材（味噌・醤油・鰹節）とインドスパイスの組み合わせを試す
- テンパリングした油をフィニッシング用に取り置きする
- 地元食材の特性に合わせたスパイス配合を開発する
- 伝統的なレシピを尊重しながら現代の嗜好に合わせたアレンジを探究する

🧪 実験的アプローチ

次回の料理開発では、1種類のスパイスを3段階（初期・中期・仕上げ）で使い分け、それぞれの香りの違いを比較してみましょう。