

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

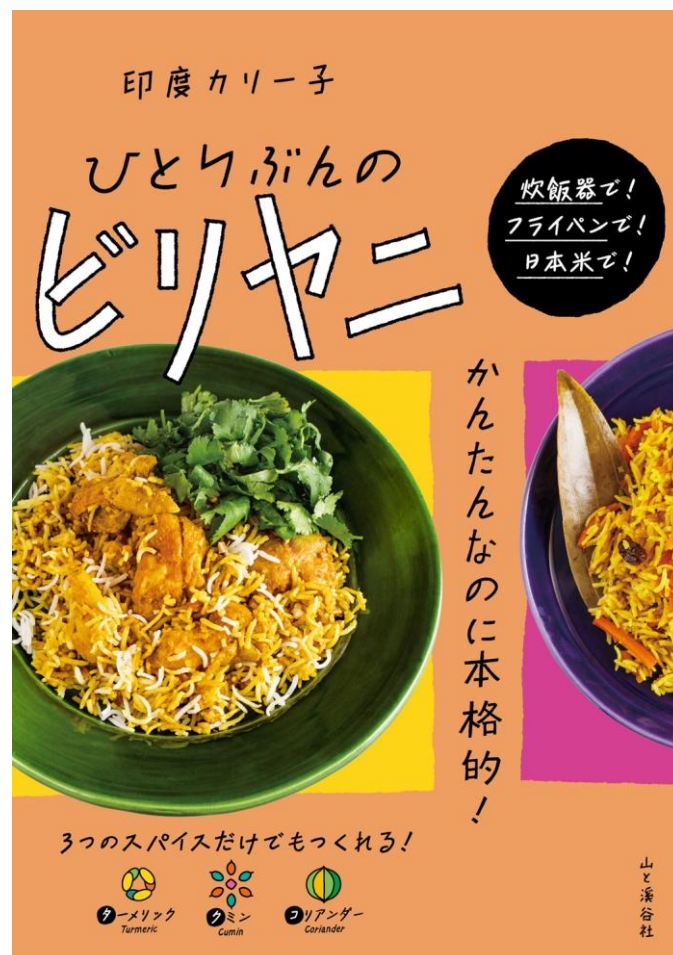
2025 年 6 月 12 日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

炊飯器で！ フライパンで！ 日本米で！ お家でビリヤニ作りにチャレンジできる。
人気スパイス料理研究家、印度カレー子さんの最新刊！
『ひとりぶんのビリヤニ』刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『ひとりぶんのビリヤニ』（印度カレー子著）を刊行いたしました。



スパイス料理界で抜群の知名度を誇る印度カレー子さんが、いま巷で大人気のビリヤニを「炊飯器で」「フライパンで」「日本米で」気軽にチャレンジできる、ひとりぶんのレシピを紹介します。
ターメリック、クミン、コリアンダーの3種類だけでも作れるレシピから、本格的にステップアップできるレシピまで幅広く掲載。
この1冊があれば、かんたんで本格的なビリヤニがひとりぶんから楽しめます。
ビリヤニ初心者大歓迎です！



ビリヤニの基礎知識①

カレーとは違う？

ビリヤニってどんなもの？

カレー好きなら食べたことがある、大好き！という人も多いと思いますが、あらためて、ビリヤニの特徴を紹介します。本書を見れば、このおいしさを自宅で味わえます。

スパイスが織りなす
カレーを吸ったご飯が
なんといっても、うまい

ビリヤニは、スパイスの香りを楽しむご飯でもあります。軽やかでいくらかでも食べられそうなふわふわ食感、スパイスや具材の旨みがきいたカレーの風味を吸収した米のおいしさは、ビリヤニでしか体験できない特別なもの。カレーとご飯を食べるのとはまったく違った、複雑な味と香りと食感が一体となった、口を含むのが楽しくなる食べ物です。

インド生まれの、
カレー風味の
炊き込みご飯です

濃縮したカレーで米を炊いた、インドの炊き込みご飯です。フライパンで炒めてつくるカレー炒飯やドライカレーとは異なります。どちらかというと濃縮した煮物と炊きあわせる日本の炊き込みご飯に似ているかもしれませんが、本場インドでは、お祭りや結婚式などが集まる場で、ごちそうとして食べられることが多く、大きな釜で大量に炊かれます。

インドのビリヤニは、大釜で一度に大量に炊くことが多く、たくさんのスパイスを使って時間と手間をかけてつくります。このビリヤニのおいしさを、おうちでもっと気軽に楽しみたい！ そんな思いから生まれたのが「ひとりぶんのビリヤニ」です。使うスパイスもごくシンプルなものに絞った、簡単なのに本格的なビリヤニのつくろ方を、初公開します。

ひとりぶんでも
つくれます！

トマトのやさしい酸みでさっぱりと

トマトチキンビリヤニ

◎材料

鶏もも肉	150g
バスマティライス	1/2合(75g)
水	110ml
A フライドオニオン	15g
トマトケチャップ	大さじ3
牛乳	大さじ1
ビリヤニMIX	大さじ1
にんにく、しょうが(すりおろし)	各小さじ1
塩	小さじ1/2(3g)

※トマトケチャップ/専売製法/トマトソース/トマトペースト

カルダモン(2個)、クローブ(2個)、シナモン(2cm)、スターアニス(1個)、ブラウンカルダモン(1個)、クミンシード(小さじ1/4)を②で加える。

◎下準備

- 米を洗って水をきり、炊飯釜に入れて分量の水で30分以上、浸水する。
- 鶏肉は5〜6等分に切る。

◎つくり方

- ① Aをボウルに入れてよく混ぜてから、鶏肉をあわせてまんべんなく混ぜる。
- ② ①を平らに広げながら、浸水した米の上にのせる。液体も残らずのせる。
- ③ 通常モードで炊飯する。炊き上がったら、米が折れないようにやさしくかき混ぜる。



◆目次

はじめに

- ビリヤニの基礎知識 1 ビリヤニってどんなもの？
- ビリヤニの基礎知識 2 ビリヤニの三大構成要素
- ビリヤニの基礎知識 3 スパイスの基本とアレンジ
- ビリヤニの基礎知識 4 3つの成功の秘訣

PART1 炊飯器ビリヤニ

- 基本のチキンビリヤニ
- トマトチキンビリヤニ
- ココナッツチキンビリヤニ
- 豚こまビリヤニ
- ほうれんそうチキンビリヤニ
- カキビリヤニ
- イカビリヤニ
- シーフードビリヤニ
- ソーセージビリヤニ
- ベジビリヤニ
- プロフ風ビーフビリヤニ
- コラム 1 もっと知りたい、ビリヤニのこと

PART2 フライパンビリヤニ

- 基本のチキンビリヤニ
- きのこチキンビリヤニ
- れんこんチキンビリヤニ
- ポークビリヤニ
- ビーフビリヤニ
- サバ缶ビリヤニ
- エビビリヤニ
- 卵ビリヤニ
- ラムビリヤニ
- ごちそうマトンビリヤニ
- コラム 2 倍量でつくる、おもてなしチキンビリヤニ

PART3 日本米ビリヤニ

- 基本のチキンビリヤニ
- ごぼうチキンビリヤニ
- ガーリックポークビリヤニ
- まいたけポークビリヤニ
- 薄切りビーフビリヤニ
- 塩サバビリヤニ
- 銀ザケビリヤニ
- コラム 3 インドカレー子本場で食べたビリヤニ大比較

ビリヤニのおとも

たけのこのアチャール、しめじのアチャール、たまねぎのライタ、きゅうりのライタ

濃厚ラッシー、ボルハニ

教えてカレー子先生 Q&A
おわりに

◆著者プロフィール

印度カレー子(いんど・かりーこ)

1996年11月生まれ、宮城県仙台市出身。スパイス初心者のためのスパイス専門店 香林館株式会社代表取締役。スパイス料理研究家。「ヒルナンデス」「スッカリ!」「マツコ会議」などTV出演多数。2021年3月東京大学大学院農業生命科学研究科修了。JAPAN MENSA 会員。SNS 総フォロワー数は26万人以上、YouTube チャンネル登録者数は19万人以上(ともに2025年5月中旬現在)。本書のほか『ひとりぶんのスパイスカレー』(小社刊)、『私でもスパイスカレー作れました!』(こいしゅうか共著・サンクチュアリ出版)など著書多数。

◆書誌データ

書名:ひとりぶんのビリヤニ

著者:印度カレー子

発売日:2025年6月12日

出版社:山と溪谷社

定価:1760円(本体1600円+税10%)

112ページ(オールカラー)/A5判/無線PUR

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450890.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当:稲葉

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>