

## エスニック料理講習会レシピ集 (2010年4月~2011年2月)

### 第1回 4月4日

#### チキンの胸肉のカレー

##### 材料 (5~6人分)

玉ねぎ	300g
サラダ油 A	60~80cc
カシューナッツ るとよりトロミが出る)	35g(多めにす)
ヨーグルト(プレーン)	150g
サラダ油 B	50g
鶏胸肉	400g
スパイス	
ターメリック	小さじ 1
コリアンダーパウダー	小さじ 3
クミンパウダー	小さじ 1
レッドペッパー	小さじ 1
ガラムマサラ	小さじ 1
塩	小さじ 1
水	3カップ
トマトケチャップ	大さじ 1

##### 作り方

玉ねぎは 1 cm 角に切る。  
厚手の鍋にサラダ油 A を熱し、玉ねぎを茶色く色づくまで炒める。油を切る。  
カシューナッツをミキサーにかけ、出来るだけ細かくする。  
玉ねぎをミキサーにかけ、そこにヨーグルトを加え、さらにミキサーでよく混ぜてペースト状にする。  
鍋にサラダ油 B を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。鶏肉が白くなってきたらスパイス (5種類) と塩を加え、更に炒める。  
スパイスが全体にからまったら、カシューナッツと、ペーストを加え、更に水を加えて強火にかける、沸騰したら火を弱め、40分煮る。  
トマトケチャップを加え、更に 15分煮る。

#### チャナ豆のスープ

##### 材料 (4人分)

チャナ豆 (チャナダル)	200g
ターメリック	小さじ 1
レッドペパー	小さじ 3/4
塩	小さじ 2
バター	大さじ 1
クミンシード(粒)	小さじ 1/4
レッドペパー	小さじ 1/4
熱湯	1000cc

##### 作り方

チャナ豆は一晩水につけておく。  
鍋に熱湯とチャナ豆を入れ、ターメリック、レッドペパー、塩を加え、強火にかけ、沸騰したら弱火にし、30~40分煮る。(圧力鍋で煮ると早い)  
泡立て器など使ってかくらんし、とろみを出して、さらに7~8分煮る。

小鍋にバターとクミンシードを入れ火にかける。バターが厚くなったらレッドペパーを加えて混ぜる。

に熱い状態のをすぐに加え、火を止める。ふたをしてすこし蒸らしてからサーブする。

## ナン

### 材料

小麦粉 { 強力粉 }	カップ	2
塩	小さじ	1/2
水	カップ	1/2
ドライイースト	小さじ	1/2
ヨーグルト	カップ	1/2

こしずつ加えながら、かき回し、丸い形状にする。

このまま冷蔵庫に入れ、5～6時間ねかせておく。

冷蔵庫からとりだし、円形の種を5～6等分に分ける。

分けた1枚分の具を真平らに延ばし、鉄板で焼く。弱火がよい。

焼き目がついたら出来上がり。

### 作り方

ボールに強力粉を入れ、塩、ドライイースト、ヨーグルトを加え、更に水をす

## マサラ・チャイ(2人分)

鍋に水と牛乳を200ml(1カップ)入れ、スパイス(ベイリーフ1枚、シナモン1本、クローブ4個、カルダモン2個)を加えて火にかける。

沸騰したらごく弱火にして、小さじ山盛り3杯の紅茶茶葉を加える。

鍋の周囲に細かい泡がたっている状態を保つよう、ごく弱火で2～3分煮出す。

火を止め、軽くかき混ぜて、茶こしを通してカップに注ぎ分ける。

砂糖を好みで加える。(インド流はかなり甘くして飲む)

## 第2回 5月23日

### マトンとほうれんそうのカレー

#### 材料(5～6人分)

骨付きラムチョップ	400～600g
ほうれん草	2束 (350～450g)
しょうが	20g
玉ねぎ	500g

ターメリック(粉)	小さじ	3/4
レッドペパー(粉)	小さじ	1
コリアンダー(粉)	小さじ(山盛り)	7
クミン(粉)	小さじ	2
ガラムマサラ	小さじ	1

水	700cc
塩	少々
サラダ油	80cc
生クリーム	適宜

### 作り方

ほうれん草を洗って、ざっと切る。  
 としょうがと水 200cc を合わせて、  
 ミキサーにかけ、糊状にする。  
 玉ねぎはすりおろすか、ごく細かいみ  
 じん切りにする。

深鍋にサラダ油を熱し、 を加えて、  
 軽く色づくまで炒める。  
 ラム・チョップを食べやすい大きさに  
 切り分けて加え、1～2分間炒める。  
 のほうれん草を加えてよく混ぜる。  
 ターメリック レッド・ペパー コリ  
 アンダー クミンと塩、水 500cc を入  
 れ強火にかける。  
 沸騰したら弱火にして、約1時間煮る。  
 ガラムマサラを加え、約30分間煮る。  
 生クリームを添えて供する。

### ひよこ豆のカレー

#### 材料(5～6人分)

玉ねぎ	600g
トマト缶詰	250g
クミンシード(粒)	小さじ1/2
サラダ油	80cc
ひよこ豆	100～120g
クミンパウダー	小さじ1
コリアンダーパウダー	小さじ3.5
レッドペパー	小さじ1
ターメリック	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
塩	小さじ1

#### 作り方

ひよこ豆は1晩水につけておく。  
 柔らかくなるまでゆでておく。柔らかく  
 なりにくい時はベーキングソーダ少々  
 加えてゆでる。  
 厚手の鍋に玉ねぎ、トマト缶詰、クミン  
 シード、サラダ油を入れ の豆とクミ  
 ンパウダー、タメリック コリアンダ  
 ーパウダー、レッドペパー入れる。  
 水と塩小さじ1を加え、中火で焼く30  
 分間煮る。  
 ガラムマサラを加え、さらに10～15  
 分間煮る。

### じゃがいもとグリーンピースのサブジ

#### 材料(5～6人分)

じゃがいも	600g
サラダ油	80cc
クミンシード(粒)	小さじ1/2
グリーンピース(冷凍)	20g
ターメリック	小さじ1/2

レッドペパー	小さじ3/4
コリアンダー(粉)	小さじ山盛り4
クミン(粉)	小さじ山盛り1
塩	小さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ3/4

## 作り方

じゃがいもは皮をむき、2.5cm角に切る。

鍋に水を入れ沸かし、のじゃがいもをゆでる。半ゆでの状態で取り出す。

鍋にサラダ油とクミンシードを入れて火にかける。クミンシードのまわりが泡立ちはじめたら、のじゃがいもとグリーン

ピース ターメリック レッドペパー コリアンダー、クミンと塩を加えて混ぜる。

ふたをして 15~20 分蒸し煮する。(要すれば水を加える)

ガラマサを加えて混ぜ、再びふたをして、ジャガイモの中まで火が通るまで蒸し煮する。

## シーク・カバブ

### 材料 ( 8 ~ 9 個 )

ラム挽肉 200~259g  
ターメリック 小さじ 1  
クミンパウダー 小さじ 1  
レッドペパー 小さじ 1/2  
カスリメティ (フェヌグリークの葉) 小さじ 1  
たまねぎ 中 1/4 ケ  
塩 小さじ 1  
ピーマン 1 ケ  
しょうが 10~15 g

### 作り方

たまねぎ、ピーマン、しょうがはみじん切りにする。

ラム挽肉に とターメリック、クミンパウダー、レッドペッパー。カスリメティ塩を加え、全体をざっと混ぜる。

5等分して、やや細長い楕円形にまとめる。

油を引いていないフライパンで焼く。ふたをして時々裏返しながら両面を焼き、中まで火が通る迄焼く。

## ビーフカバブ

### 材料

玉ねぎ 中一個 牛ひき肉 500 g  
ターメリック 小さじ 1/2  
ブラックペパー 小さじ 1/2  
塩 小さじ 1  
溶かしバター、ゆかり 各適宜

### 作り方

玉ねぎは細かいみじん切りにして、牛ひき肉、ターメリック ブラックペッパー塩をあわせる。10分くらいこね、冷蔵庫

で 30 分間寝かせる。

手で水をぬらしてから、を 7 等分にして、少し大きめのかまぼこ型にする。焼く直前まで冷蔵庫でひやす。

天板にサラダオイルを薄く敷き を並べて 250 度のオーブンで 15 分焼く。時々返して

バターをぬる。

を皿にうつし、ゆかりをちらす。

### 第3回 6月27日

#### エビのココナッツカレー

材料(5~6人分)

ソース

玉ねぎ	20g (1/10 個)
にんにくパルプ 切り)	1片 (みじん 切り)
ターメリック	小さじ 1/4
塩	小さじ 1/2
レモン汁	大さじ 1

A:

シナモン(スティック)	小 1 本
コリアンダーパウダー	小さじ 4
クミンシード	小さじ 1
ポピーシード	小さじ 1・1/2
カルダモン(皮つき)	3 粒
クローブ	4 粒
赤唐辛子	4 本相当
しょうが	10g (1/4 個)
にんにく	10g (3片)
玉ねぎ	500g (2 個)
サラダ油A	80 c c
ココナッツジュース ml)	1 缶 (2 3 5 ml)
サラダ油B	4 0 cc
ターメリック	小さじ 1
塩	小さじ 2

#### タンドリチキン

材料(4人分)

チキン片	4 ヶ
ヨーグルト	1 7 5 ml
ガラムマサラ	小さじ 1

水 6 0 0 cc

#### 作り方

エビは殻を取る。  
ソースの材料を合わせ、ミキサーにかける。このソースに のえびを漬ける。このソースに のえびを漬ける。20~30分置く。  
Aのスパイスをから煎りし、香りが出てきたら、すぐにミキサーにかける。  
しょうがとにんにくは粗くきざんでから煎りし、 のミキサーに加え、更に水100ccを加えてミキサーにかける。  
玉ねぎは薄切りにする。鍋にサラダ油Aを熱し、玉ねぎを入れ薄く色づくまで炒める。この玉ねぎとココナッツジュースをミキサーにかけ、ペースト状にする。鍋にサラダ油を入れ、ミキサーにかけた のスパイスを入れ、ターメリックと塩を加える。 のペーストを加えて混ぜ、水を加え、沸騰したら、火を弱めて焼く40分煮込む。  
油が分離してきたら、 のえびをソースごと加え、約20分煮る。

しょうがパルプ	小さじ 1
にんにくパルプ	小さじ 1
レッドペパー	小さじ 1 1/2
ターメリック	小さじ 1/4

コリアンダーパウダー	小さじ 1	塩	小さじ 1
レモン汁	大さじ 1	油	大さじ 2

### チリハネーチキンティッカ

材料 (5人分)		ナツメグパウダー	小さじ 1/2
チキン	1 kg	塩	適量
はちみつ	カップ 1/2	油	大さじ 2
レモン汁	120 ml	カシューナッツ	大さじ 2
レッドペパー	大さじ 1	ガラムマサラ	小さじ 1
にんにくパルプ	小さじ 1	コリアンダーパウダー	小さじ 1
白こしょう	小さじ 1/2	ターメリック	小さじ 1

### タンドリブローン

材料 (4人分)		塩	小さじ 1-1/2
えび	12ヶ	レッド・ペパー	小さじ 2
しょうがパルプ	小さじ 1・1/2	ガラムマサラ	小さじ 1
にんにくパルプ	小さじ 2	ターメリック	小さじ 1/2
レモンジュース	小さじ 2	コリアンダーパウダー	小さじ 2
ヨーグルト	カップ 1	タマゴ	1ヶ
ベサン粉	大さじ 2	ハチミツ	大さじ 2

## インド料理昼食会兼厨房で本場のインド料理を学ぶ会 7月25日

### サモサ

材料 (15コ分)		塩	サラダ油	こしょう	薄力粉 (打ち粉用)	揚げ油
じゃがいも	200g					
薄力粉	100g					
グリーンピース(しょうが みじん切り)	カップ 1/2					
クミンシード	1 かけ分					
ターメリック	小さじ 1					
ガラムマサラ	小さじ 1					
チリパウダー	小さじ 1/2					

#### 作り方

じゃがいもをゆでて、皮をむき、粗くつぶす。  
フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、しょうがとクミンシードをいためる。じゃがいも、グリーンピースを加えてざっ

と混ぜ、カッコ内のスパイスを加えてなじむまでよくいため、塩、こしょうで味を調える。

ポウルにはく薄力粉をふるい入れて塩小さじ 1/2, サラダ油小さじ 5 を加え、ぬるま湯、大さじ 2 を少しずつ加えながら、手でよく練る。耳たぶ位の堅さになったら、丸くまとめてラップフィルムをかけ、30 分程ねかせておく。

の生地を 15 等分して丸め、打ち粉をふった台に取り出す。めん棒で直径 10 cm ぐの円形にのばし、回りにぐるりと水をぬる。

に 15 等分した具をのせ、三角に形づくりながら皮の縁を指でしっかり合わせてとめる。中温(170 度)の揚げ油でこんがり揚げると揚げると揚げる。

## チキン・ピリヤーニ)

### 材料

鶏もも骨つき		400 g
サラダ油	大さじ	3
インディカ米	カップ	2
にんにく		1 かけ
しょうが		1 かけ
たまねぎ	中	1 個
ベイリーフ		2 枚
garam・マサラ	小さじ	2
カシューナッツ(ローストしたもの)		
	カップ	1
ヨーグルト	カップ	1
サフラン		数本
青トウガラシ(ザクギリ)		5 本分
塩	小さじ	
コリアンダーの葉		少々

### 作り方

米は洗って水切りをしておく。

鶏肉はぶつ切りする。

たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。

鍋にサラダ油を熱し、 を入れてよく炒める。

ベイリーフ、 garam・マサラを入れて香りを出す。

つづいて鶏肉を入れて半分火を入れる。

洗って水切りしておいた米、カシューナッツ、ヨーグルト

サフラン、青トウガラシ、塩を入れて炒め、水 2 カップ弱をいれて炊飯器にかける。(日本米の場合は、水を 1.5 カップ弱)

コリアンダーの葉を散らす。

## 第4回 9月23日

### Aloo Chat Masala

#### 材料

じゃがいも 3コ  
塩 少々  
こしょう 少々  
チリパウダー 小さじ 2/3  
コリアンダーパウダー 小さじ 1・1/2  
チャトマサラ 小さじ 1・1/2  
アター（全粒粉 薄力粉でも可）スプーン  
3  
にんにく 3片  
水 大さじ1

#### 作り方

じゃがいもを電子レンジに4分入れ、やわらかくする。

にんにくをつぶす。（汁と肉に）  
塩、こしょう、チリパウダー、コリアンダーパウダー、チャトマサラ、アターを混ぜ、のにんにくに加える。

の液体をじゃがいもの全面にかけて覆う。

油をフライパンに入れ（3～4cmの深さ）のじゃがいもを入れて揚げる。  
揚げたポテトにグリーンチリのきざんだものをふりかける。

### シャワルマ

#### 材料

チキン（もも肉） 1枚  
たまねぎ 250グラム（みじん切り）  
にんにく 3片（みじん切り）  
ピネガー（塾味酢） 1/2カップ  
調合スパイス{BAHARAT 下記参照} 大さじ 3/4  
ベイリーフ 1枚  
黒こしょう 大さじ 1/5  
塩 大さじ 3/5

水 カップ 1/4

調合スパイス（BAHARAT）  
黒こしょう 大さじ 1  
コリアンダーパウダー 大さじ 1/2  
シナモンパウダー 大さじ 1/2  
クローブ 大さじ 1/2  
クミンシードパウダー 大さじ 2/3  
カルダモンパウダー 小さじ 1/3  
ナツメグ 大さじ 1/2  
パプリカ 大さじ 1

### ひよこ豆の揚げだんご（ファラフェル）

#### 材料

ひよこ豆（水煮） 230g  
たまねぎ（粗みじん切り） 1/4個

にんにく（すりおろし） 1かけ分  
香菜（粗みじん切り） 大さじ1～2  
A



クミンパウダー 小さじ 2/3  
カイエヌペッパー 少々  
塩 小さじ 1/4  
ベーキングパウダー 一つまみ  
小麦粉（薄力粉） 大さじ 1・1/2  
タヒナソース  
練りゴマ（白） 大さじ 2  
レモン汁 大さじ 1  
にんにく（すりおろし） 1/4 かけ分  
塩 小さじ 1/2  
水 大さじ 1  
小麦粉（薄力粉）、揚げ油

#### 作り方

ひよこ豆は缶汁をよくきる  
、たまねぎ、にんにく、香葉をフード  
プロセッサに入れ、なめらかになるまで  
拡販する。

にAを加え、さらになめらかになるま  
でかくはんして取り出し、ひとまとめに  
して一口大に丸め、小麦粉を薄くまぶす。  
タヒナソースの材料をボウルに順に入れ、よく混ぜ合わせる。

を 170 に熱した揚げ油(タネを少し  
ちぎって油に落とし、すぐに泡が立てば  
よい)で、はしで時々軽く混ぜながらカ  
ラリと揚げる。器に盛り、 を添える。

## 第5回 11月23日

### ハイデラバディピリヤーニ

( 出典：インド在アメリカンスクール主催の料理教室でのレシピ)

#### 材料

インディカ米 カップ 1.5  
牛乳 大さじ 2  
ひよこ豆 カップ 1  
ガラムマサラ 小さじ 1  
しょうが 小さじ 2  
グリーンチリ 大さじ 1  
塩 大さじ 1/小さじ 1  
コリアンダー 大さじ 1  
サラダ油 大さじ 2  
カルダモン 4 粒  
ヨーグルト 大さじ 2  
ピスタチオ 8 粒  
レッドチリ 小さじ 1/4  
水 下記記載の容量

ターメリック 小さじ 1/4  
玉ねぎ 1 個  
レモン汁 大さじ 2

#### 作り方

インディカ米（バスマティ米）を 1.5 カ  
ップをよくとぐ。約 30 分寝かす。

4 カップの熱湯、塩大さじ 1 を鍋にいれ、  
の米を入れて約 6 ~ 7 分煮る。その後  
熱水は全部捨てる。

鍋に熱湯カップ 1.5 及びサラダ油大さ  
じ 2、ヨーグルト大さじ 2 及び下記のも  
のを入れて炊く。

a. ひよこ豆 カップ 1（市販の缶入  
り）

b.しょうが(細切り) 小さじ2(油で炒めて入れる)

c.レッドチリ 小さじ1/4

d.ターメリック 小さじ 1/4

e.塩 小さじ1

炊き上がったら、下記のを加える。

a.玉ねぎ1個(1cm角に切り、炒め色が濃い茶色になるまで炒めたもの)

b.レモン汁 大さじ2

c.牛乳 大さじ2

d.ガラムマサラ 小さじ1

e.グリーンチリ 大さじ1(小片にきざむ)

f.コリアンダー(香味野菜)大さじ1(きざむ)

炊き上がった米をグラタンの皿に入れ、オープンに入れて20分熱する。

カルダモン4個及びピスタチオをきざんだものをふりまく。

## 高級チキンカレー

(出典:レヌ・アロラ著「インドスパイス料理」)

### 材料(5~6人分)

玉ねぎ 300g

サラダ油A 60~80cc

カシューナッツ 80g

ヨーグルト(プレーン) 200cc

サラダ油B 50cc

鶏むね肉 400g

ターメリック 小さじ2

コリアンダーパウダー 小さじ 5

クミンパウダー 小さじ2

レッドペッパー 小さじ2

ガラムマサラ 小さじ1.5

塩 小さじ1.5

水 500~600cc

トマトケッチャップ 大さじ1

茶色く色づくまで炒める。

カシューナッツをミキサーにかけ、出来るだけ細かくする。

の玉ねぎをミキサーにかけ、そこにヨーグルトを加え、さらにミキサーでよく混ぜてペースト状にする。

鍋にサラダ油Bを入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。鶏肉が白くなってきたら、スパイス{ターメリック、コリアンダーパウダー、クミンパウダー、レッドペパー、ガラムマサラ}と塩を加え、更に炒める。

スパイスが全体にからまったら、のペーストを加え、更に水(500~600cc)を加えて強火にかける。

沸騰したら火を弱め、40分煮る。

トマトケッチャップを加え、更に20分煮る。

### 作り方

玉ねぎは1cm角に切る

鍋にサラダ油Aを熱し、の玉ねぎを

## 第6回 12月5日

### ダール(ウラド豆のスープ)

#### 材料(5~6名分)

ウラド豆(あずき豆でも可)	200g
にんにく(すりおろす)	小さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1
水	200cc
レッドペパー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
バター	70g
トマトピューレ	80cc
玉ねぎ(みじん切り)	1コ
ガラムマサラ	小さじ1
クミンシード	小さじ1

#### 作り方

ラウド豆を3時間水につけておく。これを一度ゆでこぼした後、たっぷりの水でやわらかくなるまで茹でる。ゆでたら水気を切って、半つぶしにしておく。鍋に、にんにく、しょうが、玉ねぎ、水、のウラド豆、レッドペパー、塩を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。バター、トマトピューレ、ガラムマサラ、クミンシードを加え、とろみが出るまで弱火で30分ほどコトコト煮る。

### ダールマッカニ

#### 材料(5,6人分)

ウラド豆	200g
にんにく(すりおろす)	小さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1
水	200cc
レッドペパー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
バター	70g
トマトピューレ	80cc

#### 作りかた

あずきは1晩水につけておく。これをいちどゆでこぼした後、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆでる。ゆでたら、水気を切って、半つぶしにしておく。鍋ににんにく、しょうが、水、のあずき、レッドペッパー、塩を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。にバター、トマトピューレ、生クリーム、ヨーグルトを加え、とろみが出るまで弱火で30分ほどコトコト煮る。

### タンドリチキン

#### 材料(4人分)

チキン(骨つきもも)	
ヨーグルト	175ml
ガラムマサラ	小さじ1
しょうが(すったもの)	小さじ1
にんにく(すったもの)	小さじ1

チリペパー	小さじ1・1/2
ターメリック	小さじ1/4
コリアンダーパウダー	小さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1
油	大さじ2

## 第7回 2011年1月23日

### ジーラブラオ

#### 材料 (2~3人分)

インディカ米	カップ 1.5
クミンシードホール	小さじ 1/2
カルダモン	2粒
シナモンスティック	2cm
ベイリーフ	1枚
クローブ	3粒
チリペッパー	少々
塩	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1/2
水	下記記載の容量
ヨーグルト	カップ 1/2
ターメリック	小さじ 1/2

#### 作り方

インディカ米(バスマティ米)を  
1.5カップをよくとぐ。約30分寝

かす。

4カップの熱湯、塩小さじ1/2を鍋  
にいれ、の米を入れて約6~7分  
煮る。その後熱湯は全部捨てる。  
鍋に熱湯カップ1.3 ヨーグルト1/2  
カップ及びサラダ油小さじ1/2、ヨ  
ーグルト カップ 1/2 クミンシ  
ード、カルダモン、シナモンスティ  
ック、ベイリーフ、クローブ、レド  
チリ、ターメリックを入れ、炊飯器  
に入れる。

炊き上がった米をグラタン皿に入  
れ、オープンに入れて10分熱する。  
(ご飯の水分が十分抜けているとき  
は省略可)

### バターチキンカレー

#### 材料 (2人分)

タンドリチキン	1枚(作り方は別途)
トマト缶(ホール)	1缶
玉ねぎ(縦二つに割って細切り)	1/2個
グリーンチリ(縦二つに割って細切り)	1本
にんにく(すりおろし)	大さじ1
しょうが(すりおろし)	大さじ1
カシューナッツペースト	大さじ2
蜂蜜	大さじ1
生クリーム	大さじ2
バター	大さじ2
ホールスパイス	

シナモンスティック(半分に折 る)	1本
ローリエ	1枚
クローブ	5粒
カルダモン	5粒
チリペッパー	小さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ1/2
カスリメティ	小さじ1

塩 小さじ1

サラダ油 大さじ2

(カシューナッツペーストは軽く煎ったカ  
シューナッツに水少々を加えてすり  
つぶし、ペースト状にしたもの。)

## 作り方

鍋にサラダ油を入れて熱し、ホールスパイスを入れて強火で一気に香りを引き立たせる。

にんにく、しょうがをみじん切りにして加え、さらに炒めたら、薄切りの玉ねぎ、グリーンチリを加え、しんなりするまで炒める。

トマト缶1個分を加え、中火にしてチリペッパー、塩を加える。

水1カップを加え、沸騰したら弱火にして、時々かき混ぜながら30分ほど煮込む。水が蒸発しすぎるようなら、途中で適宜足すといい。

トマトが煮くずれて、とろみがついたら、火からおろす。煮込みすぎるとトマトの鮮やかな色がなくなるので

注意。

を漉し器やザルで無駄のないようしっかりと漉し、ホールスパイスや

野菜、口当たりのじゃまになるトマトの皮などを取り除く。

フライパンに を入れて強火にかけ、カシューナッツペースト、蜂蜜、生

クリーム、ガラムマサラの順に加え、焦げないようにかき混ぜながら軽く煮

る。味をみて、トマトの酸味が強いようなら、蜂蜜で調整する。

カスリメティは直前に手のひらですりつぶし、香りを出して加える。

バターを加え、焼きたてのタンドリチキンを加えてからめる。

## 第8回 2011年2月13日

### キーマ・カレー

材料(2~3人分)

カレーベース

玉ねぎ 300g

トマト缶 125g

サラダ油 40cc

クミンシードホール 小さじ1/4

合挽き肉 150g

グリーンピース 90g

ひよこ豆 120g

ヨーグルト 大さじ4

生クリーム 大さじ2

しょうが 5g

にんにく 5g

サラダ油 少々

赤唐辛子 2~3本

グリーンチリ 小さじ1

クミンパウダー 小さじ1.5

コリアンダー(生) 大さじ1

ターメリックパウダー 小さじ0.5

レッドペパー 小さじ0.5

コリアンダーパウダー 小さじ3.5

ガラムマサラ 小さじ0.5

塩 小さじ2

水 400cc

### 作り方

1. しょうが、にんにくはすりおろす。
2. 鍋にサラダ油少々を熱し、クミンシードを入れて茶色になるまで炒め、

- さらに玉ねぎを入れ、これも茶色になるまで良く炒める。次に赤唐辛子を入れ、少し炒める。
- 3 . トマト缶を加え、弱火にして、よく混ぜる。
  - 4 . ターメリック、クミンパウダー、コリアンダアールパウダー、レッドペパーを入れてよく混ぜ、しばらく炒める。
  - 5 . 合挽き肉、ひよこ豆、グリーンピースを加え、よく混ぜる。
  - 6 . ヨーグルト、生クリームを加える。
  - 7 . 水と塩をいれ、強火で沸騰させる。
  - 8 . 沸騰したら火を弱め、約1時間煮る。
  - 9 . ガラムマサラを加え、更に10分煮る。

### ホットアンドサワースープ

(インド婦人を対象とした料理教室にて使われたレシピに基づく)

#### 材料(5~6人分)

酢 大さじ2  
 水 カップ6  
 しょう油 大さじ3.5  
 にんにく 大さじ1  
 トマトケッチャップ 大さじ2  
 塩 小さじ1  
 味の素 小さじ0.5  
 黒こしょう 小さじ0.5  
 グリーンチリ(みじん切り) 小さじ2.5  
 しいたけ 大さじ3  
 鶏肉 100g  
 卵 2ヶ  
 いんげん(こまかくきざむ) 1/4カップ

にんじん(千きり) 1/4カップ  
 キャベツ(こまかくきざむ) 1/2カップ  
 コーンスターチ 大さじ2.5

#### 作り方

鍋にカップ6の水を入れ、いんげん、にんじんを入れて茹でる。  
 酢、しょう油、にんにく、トマトケッチャップ、塩、味の素、黒こしょう、グリーンチリ、しいたけ、鶏肉、を入れて10分ほど煮る。  
 きゃべつを入れ、やわらかくなったら、コーンスターチを水カップ1/2に溶かして入れる。  
 卵を溶き、箸に流して、糸状でスープに入れる

### ターメリックライス

#### 材料(5~6人分)

米 3カップ  
 塩 小さじ1  
 ターメリック 小さじ1/2  
 レッドペパー 少々  
 水 3カップ

#### 作り方

米は30分水につけておく。  
 米を洗い、水気を切って炊飯器に入れ、塩、レッドペパー、ターメリックを水に入れる。  
 普通のご飯と同様に炊き上げ。

## インド料理で使われる用語

(大学でヒンディ語を専攻した現代インド研究家 久保木一政氏チェック済)

### 1. わかりにくい用語

アールー	じゃがいも
アタ	小麦の全粒粉
アッパム	ケララ州の米のクレープ
イドリ	蒸しパン風
ウットパム	南インドのお好み焼
ギー	牛乳の上に浮いた脂肪だけを取り出し、火にかけ、煮詰めたもの
キーマ	ミンチ肉
キール	牛乳を煮詰めたデザート
クルフィ	インド式アイスクリーム
コフタ	ミンチ揚げ
サブジ	野菜
サモサ	じゃがいもとグリーンピース入りのスナック
サンバル	南インドの代表的料理。野菜と豆のスープ
ジーラ	クミンシード
シャーヒ	「豪華な」という意
ターリ	金属製の丸い盆
ダール	豆スープ
タンドール	インドの釜(タンドリ料理用)
チャトニ	薬味。ソース。野菜や果物に香辛料を加え、煮込んだり、漬け込んだもの。
チャパティ	インドパン(漂白されていない小麦粉アタ使用)
ドーサ	南インドのクレープ。マサラドーサが有名
パニール	インド製カッテージ・チーズ
パパド	せんべい状のスナック。ムング豆の粉が主原料
パラク	ほうれん草
パラタ	インド風お好み焼
ビリヤーン	スパイス入り炊き込みご飯
プーリ	チャパティを油で揚げた小さなパン
プラオ	具なしの炊き込みご飯
マサラ	様々な意味があり、香辛料のブレンド 香味野菜とスパイスをミックスして火を通した料理のベース、 汁気

がないスパイシーな料理、ポテトやその他の野菜とスパイスやハーブのミックスされた具等。

ムグライ	「ムガールの」との意。宮廷料理の代名詞
ライタ	ヨーグルト入りサラダ
ラサム	ペパーウォーター
ラッシー	ヨーグルト飲料
ローティ	インドパン（チャパティより厚め）

## 2. スパイス

アジワンシード	サモサ用
カスリメティ	フェヌグリークリーフ。これを加えて煮込むと風味が増す
カルダモンパウダー	カルダモンの粉状
カルダモンホール	高級スパイス (QUEEN OF SPICES) 中東でよく使われる。{ アラビックコーヒー }
クミンシード	カレー粉の主要な部分を構成するスパイス
クミンパウダー	クミンの粉状
クローブホール	独特の甘い香り。丁子
コリアンダーシード	コリアンダーパウダーの種
コリアンダーパウダー	味ととろみで重要なスパイス
コリアンダーリーフ	香味野菜
サフラン	赤い糸状で極細な高級スパイス（炊き込みご飯やブイヤベースに使用）
シナモンホール	シナモンティック、お菓子づくりの材料
ターメリックパウダー	カレーの黄色の色のもと。うこん
フェネグリーク(メティ)	カレー粉などのミックススパイス、チャツネによく調合。南インド料理によく使用
フェネルシード	口直し用
ブラウンマスタードシード	南インドの代表的なスパイス
ベイリーフ	月桂樹
ホールチリ・レッドチリ	レッドチリパウダーの元
ポピーシード	けしの実
レッドチリパウダー	赤唐辛子



### 3. スパイス以外の食材

ミントリーフ  
グリーンチリ  
ムングダル  
マスルダル

チャナダル

ウラドダル  
ココナッツ  
タマリンド

ベースン

マトン料理に向く

生の青唐辛子

緑豆

レンズ豆(レンティル)褐色の皮がついたままの状態

ひよこ豆をひき割ったもの (YELLOW SPLIT PEA)

黒豆をひき割ったもの

中身のパルプをよく使う

甘酸っぱい風味の果実。南インド料理によく使う。

ひよこ豆の粉末

### 4. 代表的な料理

#### (1) 北インド料理

ナン  
チキンカレー  
タンドリチキン・ティッカ  
シャーヒパニール

チャナマサラ  
ジーラプラオ  
ダールマカニ  
マトンビリヤーニ  
ライタ  
クルフィ

パニール (カッテ ジ・チーズ) 入り  
カレー

豆を煮込んだカレー

クミンシード入り炊き込みご飯

黒豆の煮込みスープ

羊肉の炊き込みご飯

ヨーグルト入りサラダ

インド式アイスクリーム

#### (2) 南インド料理

マサラドーサ

サンバル  
レモンライス  
カードライス  
ゴアフィッシュカレー  
ウットパム  
ラサム  
ポリヤル

南インドの甘さのないクレープ  
(サンバルと合う)

豆と野菜の南インドスープ

黄色のさっぱり味のごはん

ヨーグルトライス

ココナッツとタマリンドの魚カレー

お好み焼

ペパーウォーター

野菜のスパイス炒め