

<パニール>

材料

牛乳	1リットル (130gのパニールが出来る)
酢	大さじ4.5

作り方

1. 鍋に牛乳1リットルと酢を大さじ1/2を入れて煮る。
2. 沸騰したらさらに酢を2回に分けてそれぞれ大さじ2杯づ入れながら煮る。
3. 煮あがったところで火を止め、木綿布で漉し、水気を搾り出す。
4. 絞ったものの上に水を張ったボウルを重石にして乗せ水気を更に絞る。
5. 10分ほど放置するとカッテージ・チーズの固さほどになる。

<サーグ・パニール> (4人前)

材料

ほうれん草	200g (8株)
重曹	小さじ1/2
塩小さじ	2
砂糖	小さじ1/3
サラダ油	小さじ2
クミンシード	小さじ1/2
にんにく	2欠
しょうが	1欠
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
ターメリック	小さじ1
レッドチリ	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1
カスリメティ	小さじ1

作り方

1. ほうれん草は株の部分を切り落とした後、みじん切りにする。
2. 片手鍋半分の水に重曹、塩小さじ1、砂糖を入れ、沸騰したら、ほうれん草を入れる。
3. 弱火でかき混ぜながら5分程煮る。煮あがったら、ざるに入れ水洗いした後、水を切る。
4. サラダ油にクミンシードを入れてクミンシードが茶色になるまで炒める。
5. にんにくけをみじん切りにして加える。
6. しょうがをみじん切りにして加える。
7. 玉ねぎをみじん切りにして加え茶色になるまで炒める。
8. トマトみじん切りにして加える。
9. ターメリック、レッドチリ、塩小さじ1、クミンパウダーを加える。
10. さらにカスリメティを指で潰しながら加える。
11. 4で茹でたほうれん草を加えて良く炒める。
12. 水100ccを加え、1で作ったパニール80gを加えて炒める。

<タラカ・ダル> (4人前)

材料

挽き割りムング (monng) ダル	50 g
挽き割りマスール (masoor) ダル	25 g
玉ねぎ	1/4 個
トマト	1/2 個
にんにく	みじん切り 小さじ 3
しょうが	みじん切り 小さじ 1
ターメリック	小さじ 1/4
クミンシード	小さじ 1
レッドチリ	小さじ 1/2
ターメリック	小さじ 1/4
塩	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 2

作り方

1. 挽き割りムングダルと挽き割りマスールダルを水で研ぎ良く洗う。
2. 水2カップに塩、ターメリック、サラダ油を入れ、洗ったダルを入れ鍋に蓋をして弱火で10～15分煮る。アクが出てきたらう掴い取る。
3. 更に水200ccを加えて煮る
4. フライパンにサラダ油とクミンシードを入れて茶色になるまで炒める。
5. にんにくみじん切りと、しょうがみじん切りを入れて炒める。
6. 玉ねぎをスライスして加え、炒める。
7. トマトをみじん切りして加え、弱火で炒める。
8. レッドチリ、塩適宜、ターメリックを入れ水50ccを加えて煮る。
9. 3で煮たダルを加え更に水50ccを加えて煮る。