

今日のメニュー<世界の料理を楽しむ皿～インド料理>

- ・ キーマーカレー
- ・ チャパティ
- ・ 夏野菜のライタ
- ◇ チャイ

・ キーマーカレー . . . . キーマーはこま切れ、ひき肉を意味するインドのカレー

材 料	4人分
合びき肉	200g
たまねぎ	1個
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
にんじん	40g
赤唐辛子	1本
カレー粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
トマト	1個
ししとう	8個
なす	1本
スープ	
〔水	1カップ
〕スープの素	小さじ2
ガラムマサラ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、しょうが・にんにく——すりおろす。  
たまねぎ——みじん切り。  
にんじん——すりおろす。  
唐辛子——種をとり、小口切り。  
トマト——皮をむき、粗みじん切り。  
ししとう——輪切り。  
なす——1cm位の角切り。
- 2、鍋に油を入れて、赤唐辛子、しょうが、にんにくを入れて炒める。香りが出たらたまねぎを加えて中火ですきとおるまで炒める。次に、にんじんも加えて1～2分炒める。
- 3、2にカレー粉を加えて炒め、合いびき肉も加えて炒める。肉の色が変わったら、トマトを加えて炒める。次にスープ、なすを加えて混ぜながら10分位煮込む。ししとうを加え、さらにとろみがつくまで煮込む(7～8分位)
- 4、最後にガラムマサラとしょうゆを加えて塩、こしょうで味を調え1～2分位煮る。  
**(火を止め約30分位おいた方が美味しい!)**
- 5、器にカレー、チャパティ(ごはん)も盛る。

<エネルギー200kcal 塩分1.3g>

・ チャパティ . . . . インドの主食の代表で、家庭でナンよりも作られるインドのパン

材 料	4人分
薄力粉	1カップ
塩	少々
水	50～60ml
サラダ油	小さじ1/4

(作り方)

- 1、ボウルに薄力粉、塩を入れて、混ぜる。
- 2、水の1/2量を加えて混ぜ、なじんだら少しずつ残りの水を加えながらこねる。最後にサラダ油も加えて混ぜる。丸めてラップで包み10分ねかす。
- 3、人数分に丸めて、麺棒で2mm位の厚さにのばす。
- 4、フライパンを温め薄く油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く

<エネルギー92kcal 塩分0.1g>

・夏野菜のライタ . . . インドの野菜のヨーグルトサラダ

材 料	4人分
トマト	1個
きゅうり	1本
↑ヨーグルト	200g
A砂糖	小さじ2
↑レモン汁	小さじ2
ミント	少々
ガラムマサラ	少々

(作り方)

- 1、トマト——1cm角位に切る。  
きゅうり——1cm角に切る。
- 2、Aを混ぜ合わせる。
- 3、1のトマト、きゅうりを飾り用に少しだけ取り分けてAと食べる直前に混ぜる。器に盛り、上に取り分けたものをのせ、ミントを飾り、ガラムマサラをふる。

<エネルギー50kcal 塩分0.1g>

\*\*\*\*\*

・チャイ . . . スパイスを加えて煮出すインド式ミルクティ

材 料	4~5人分
紅茶ティバック	4個
水	2カップ
しょうがせん切	10g
スパイス (シナモンなど)	少々
牛乳	2カップ
砂糖	大さじ1~2

(作り方)

- 1、小鍋に分量の水としょうが、スパイスを入れてひにかける。
- 2、1が沸騰したら紅茶のティバックの袋を切り開いて茶葉を加え、2分ほど煮立てる。
- 3、2に牛乳を加え、煮立ったら火からはずすようにして2~3度よく煮立てる。砂糖を加える。
- 4、茶漉しでこしながら、カップに注ぐ。

<エネルギー51Kcal 塩分0.1g>

クッキングメモ \*ドライスパイスの基本\*

- Q: 働きは→
- ・色づけ <パプリカ(赤)、ターメリック(黄)、粉唐辛子・サフラン>
  - ・香りづけ <ほとんどのスパイス >
  - ・辛味づけ <ジンジャー、黒こしょう、マスタード、一味とうがらし>
- Q: 使い方は→
- ・分量 <やや控えめに!仕上げに味をみて加減する!>
  - ・使うタイミングと効き方 <・下ごしらえ(肉・魚の臭みをとる)
  - ・調理中(マイルドな香りがつく)・調理の最後や食卓(香りが際立つ)>
- Q: ミックススパイスって→
- ・ガラムマサラ<インド:ペッパー、クミン、とうがらし他>
  - ・チリパウダー<中南米:とうがらし、オレガノ、クミンなど>
  - ・五香粉<中国:八角、肉桂など5種>
  - ・七味とうがらし<日本:とうがらし、さんしょうなど7種>
- Q: 素材との相性は→
- 肉<黒こしょう、ガーリック、ナツメグ、クローブ、セージなど>
  - 魚<白こしょう、ローリエ、タイム、パセリなど>
  - ピザ<オレガノ、バジル> りんご<シナモン、クローブなど>
  - じゃがいも<ローズマリー> うなぎ<さんしょう>