

## インドの家庭料理

### メニュー

- ▶ 1. 野菜のカリー (Vegetable Curry)
- ▶ 2. ほうれん草とチーズのカリー (Saag Cheese Curry)
- ▶ 3. チャパティ (Chapati)
- ▶ 4. フルーツヨーグルト
- ▶ 5. チャイ (Chae)

### 講師

1. 講師名: ラマ・バハルガブさん

2. 日 時: 2003年8月25日

3. 会 場: アミュゼ 柏

4. プロフィール:

ラマさんは、インドのラジスタン州ウデプールのご出身です。10年前より単身で来日されていたご主人の元に昨年5月に、お嬢さん二人を連れて来日され柏市在住です。現在、都内でご主人がマネジメントしているインド料理のお店をお手伝いしていらっしゃいます。今回通訳をしてくださっていますお嬢さんのラシーさんは、市内の学校に通う高校1年生です。

### 1. 野菜のカリー (Vegetable Curry)

#### 材料 (4人分)

・じゃがいも	4コ	・サラダ油
・なす	3コ	・塩
・しょうが	1かけ	・揚げ油
・にんにく	1片	・スパイス
・玉葱	2コ	・レモン 少々
・トマト	1コ	

## 作り方

- (1) にんにく・しょうが・玉葱をみじん切りにする
- (2) トマトはざく切りにする。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・しょうが・玉葱を焦がさないように茶色くなるまで炒める。
- (4) ジャガイモとナスを一口大に切り、揚げ油で揚げておく。
- (5) 3.にトマトを加え、さらに炒める。
- (6) スパイスを入れ、塩で味を調える。
- (7) 4.を入れて、味がなじむまで煮込む。

## 2. ほうれん草とチーズのカリー (Saag Cheese Curry)

### 材料 (4人分)

・ほうれん草	1束	・トマト	1コ
・カッテージチーズ	1コ	・サラダ油	
・にんにく	1片	・塩	
・玉葱	1コ	・スパイス	

## 作り方

- (1) ほうれん草は、茹でてミキサーにかけて、ピューレ状にしておく。
- (2) にんにくをみじん切りにして、サラダ油で炒める。
- (3) ほうれん草を入れる。
- (4) スパイスを入れ、塩を加えて味を調える
- (5) 切ったカッテージチーズを入れる。

### 3. チャパティ (Chapati)

#### 材料 (4人分)

・小麦粉 (Aata)	400g	・バター	適宜
・水	3コ	・塩	少々

#### 作り方

- (1) 小麦粉に塩を合わせ、水を入れてこねる。
- (2) 8等分にしてから、麺棒を使って丸く伸ばす。
- (3) 油を引いていないフライパンで、両面を焼いて、焼きあがったらバターを塗る。
- (4) 油で揚げると、プーリになる。

### 4. フルーツヨーグルト

#### 材料 (4人分)

・プレーンヨーグルト	1パック(500cc)	・マンゴーパルプ	適宜
・ミックスフルーツ缶詰	1缶		

#### 作り方

- (1) 材料を混ぜ合わせ、4等分に器に盛り付ける。

## 5. チャイ (Chae)

### 材料 (4人分)

・紅茶	ティースプーン4杯	・牛乳	400cc
・マサラ	3コ	・スティックシュガー	8本
・水	400cc		

### 作り方

- (1) 水400ccに紅茶を入れて煮出す。
- (2) マサラと牛乳を入れ沸騰させないように温める。
- (3) カップに注ぎ分け、お好みでシュガーを入れる(甘い方が美味しい)

### スパイスの種類

1. ベイリーフ(ローリエ) bay-leaf
2. カラシナの種子 mustard seed
3. クミン(全粒、パウダー) cumin seed & powder
4. シナモン cinnamon
5. クローブ clove
6. カルダモン cardamom
7. ターメリック turmeric
8. チリパウダー chili powder
9. コリアンダー coriander
10. 塩 salt to taste