



世界の料理教室

～ネパールの^{かていりょうり}家庭料理～

^{きょう}
〈今日のメニュー〉

ダルバート・タルカリ Dhal Bhat Talkari

- ダル 【豆のスープ】
- バート【ご飯】
- チキン・タルカリ 【鶏肉のカレー】
- ミックス・タルカリ【野菜炒め】
- アチャール【漬け物】
- サーグ【青菜の炒め】
- デザート【ミックス・ヨーグルト】



講師：マンディラ ランジットさん
日時：2013年6月29日（土）
会場：アミュゼ柏

マンディラ ランジットさんのプロフィール

ネパール・バクタプール出身。2011年4月に来日。2年間日本語学校で学んだ後、2013年4月から専門学校生（経済）。ネパールでは、日本語教師とそろばんの教師をしていました。2011年以前にも、国際交流基金の若手日本語教師研修のメンバーとして来日したことがあり、北浦和の国際交流基金日本語国際センターで50日間研修しました。趣味は、ハンディクラフト（はがき作り 他）と料理を作ること。東京都福生市在住。

◎ ダル【豆のスープ】

＜材料＞ 5人分

| | | | |
|------|---------|------------------|---------|
| 豆 | 茶碗に軽く1杯 | クミン（ホール）※ジラ | 小さじ1杯 |
| 塩 | 適量 | ターメリック（パウダー）※ウコン | 小さじ1/2杯 |
| 水 | 5カップ | | |
| サラダ油 | 適量 | | |

＜作り方＞

- ① 豆を1晩水につけておく。
- ② ざるで豆の水を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を少し入れ、クミン（ジラ）を入れて炒める。クミン（ジラ）が黒くなったら、豆を入れて炒める。
- ④ ③にターメリックを入れて炒める。
- ⑤ 色がついたら、塩を少し入れてかき混ぜ、水を加えて煮る。

※圧力鍋なら、あまり時間がかからない。

◎ チキン・タルカリ 【鶏肉のカレー】

＜材料＞ 5人分

| | | | |
|------|------|---------------|---------|
| 鶏もも肉 | 400g | ミート・マサラ | 小さじ1杯 |
| 玉ねぎ | 中1個 | ターメリック（パウダー） | 小さじ1/2杯 |
| 塩 | 適量 | クミン（パウダー）※ジラ | 小さじ1杯 |
| 水 | 適量 | チリ（パウダー） | 小さじ1/2杯 |
| サラダ油 | 適量 | ニンニク（ペースト） | 適量 |
| | | ショウガ（ペースト） | 適量 |
| | | ※コリアンダー（生）あれば | 少量 |

＜作り方＞

- ① 鶏肉を1口サイズに切っておく。
- ② 玉ねぎをくし型に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の玉ねぎにクミンを加えて炒める。
- ④ ③に、ニンニクとショウガの半量、鶏肉を入れ水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ターメリックとミート・マサラを入れて更に炒める。
- ⑥ ニンニクとショウガの半量を入れて少し炒める。
- ⑦ チリを入れて少し炒める。
- ⑧ ⑦に塩を入れてかき混ぜ、少し水を加えて更に炒める。
- ⑨ 肉が柔らかくなったら、（コリアンダーを肉の上に散らし）火を止めて出来上がり。

◎ ミックス・タルカリ 【野菜炒め】

<材料> 5人分

| | | | |
|--------|-----|---------------|-------|
| じゃがいも | 中3個 | ターメリック (パウダー) | 小さじ1杯 |
| カリフラワー | 適量 | クミン (ホール) ※ジラ | 小さじ1杯 |
| いんげん | 適量 | クミン (パウダー) | 小さじ1杯 |
| 玉ねぎ | 中1個 | チリ (ホール) | 適量 |
| 三つ葉 | 少量 | チリ (パウダー) | 少量 |
| サラダ油 | 適量 | ニンニク (ペースト) | 適量 |
| | | ショウガ (ペースト) | 適量 |

<作り方>

- ① 野菜は洗って切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、クミン (ホール) とチリ (ホールを折る) を入れて炒める。
- ③ クミンの色が変わったら、じゃがいもを炒め、半分くらい柔らかくなったらカリフラワー、いんげん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ③が柔らかくなったら、ニンニク・ショウガ・チリ (パウダー)・クミン (パウダー)・ターメリックを加えて炒める。
- ⑤ 最後に塩を入れて、柔らかくなったら少し水を加えて5分くらい煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、三つ葉を散らして出来上がり。

◎ アチャール 【漬け物】

<材料> 5人分

| | | | |
|---------|------|---------------|---------|
| トマト | 2個 | クミン (ホール) ※ジラ | 小さじ1杯 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | クミン (パウダー) | 小さじ1/2杯 |
| グリーンピース | 小1缶 | チリ (ホール) | 小1本 |
| 三つ葉 | 少量 | チリ (パウダー) | 少量 |
| 塩 | お好みで | ターメリック (パウダー) | 適量 |
| サラダ油 | 適量 | ニンニク (生) | 2カケ |
| 水 | 1カップ | ショウガ (生) | 親指大 |

<作り方>

- ① トマトは1/4に、玉ねぎは1口サイズに切っておく。
- ② ニンニクとショウガを細かく刻んでおく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火でクミン (ホール) とチリ (ホールを折る) を入れて炒める。
- ④ クミンの色が変わったら、玉ねぎ、ニンニク・ショウガを入れて炒める。
- ⑤ ④にトマトを入れて、半分くらい柔らかくなったら、チリ (パウダー)・クミン (パウダー)・ターメリックを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にグリーンピースを加えて少し炒める。その後、塩とチリ (パウダー) を入れて少し煮る。
- ⑦ 水を加えて煮て柔らかくなったら、三つ葉を散らして出来上がり。

◎ サーグ 【青菜の炒め】

<材料> 5人分

| | | | |
|--------------|----|-------------|-------|
| 青菜（チンゲンサイなど） | 適量 | クミン（ホール）※ジラ | 小さじ1杯 |
| 塩 | 適量 | チリ（ホール） | 小2本 |
| サラダ油 | 適量 | ニンニク（生） | 1カケ |

<作り方>

- ① 青菜は洗って切っておく。
- ② ニンニクは、細かく刻んでおく。
- ③ チリ（ホール）は、1本を半分に折っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を少し入れて熱し、クミンとチリを入れて炒め、クミンが黒くなったら、ニンニクを入れて炒める。
- ⑤ ④に青菜を入れて炒め、青菜が柔らかくなったら、塩で味付けして出来上がり。

◎ デザート 【ミックス・ヨーグルト】

<材料> 5人分

| | | | |
|-------------|------|---------|----|
| ヨーグルト（プレーン） | 1パック | オレンジ | 2個 |
| ぶどう | 適量 | キウイフルーツ | 1個 |
| バナナ | 2本 | 砂糖 | 適量 |

<作り方>

- ① ぶどうは、洗って皮と種を取り除いておく。（ぶどうの種類による。）
- ② オレンジは、果肉を取り出しておく。
- ③ キウイフルーツは皮をむき、小口切りにしておく。
- ④ バナナは切っておく。
- ⑤ ヨーグルトは、好みの分量の砂糖を加え、かき混ぜておく。
- ⑥ ⑤に①②③④を加え、軽く混ぜて出来上がり。

