

◆チキンカレー◆

《材料》

鶏モモ肉…3枚, 玉ねぎ…3個, トマト缶(カットでもホールでも)…2分の1缶, にんにくすり下ろし(チューブでも可)…大さじ2, しょうがすり下ろし(チューブでも可)…大さじ1と1/2, ヨーグルト…大さじ1~2, レモン汁…少々(なくてもよい), ローリエ…1枚, 油…大さじ2~4, ターメリック、ガラムマサラ、クミンパウダー、塩…適宜

●作り方

1. 鶏モモ肉を、ひと口大(それより小さくても可)に切る。皮はとる。
2. 肉をボールに入れ、油・塩・ヨーグルト、レモン汁、にんにく、しょうが、ターメリック、クミン、ガラムマサラを入れて混ぜる。
3. ボールにラップをし、冷蔵庫で10分~20分寝かせる。。
4. スライスした(薄くなくてよい)玉ねぎを、油をひいたフライパンで炒める。しんなりしたら、フライパンから取り出す。
5. 玉ねぎを炒めた油に、ローリエを入れて、強火で肉を炒める。水気がなくなったら、玉ねぎを加える。
6. トマト缶(ホールでもカットでも可)を半分程度、真ん中に場所を作り、入れる。すぐには混ぜずにそのまま置く。混ぜたら、更に炒める
7. 水を200ml程度加えて煮込む。
8. 味見をして、塩を入れて調節する。
9. ローリエを取り出す。

◆ロティ◆

《材料》

小麦粉か強力粉…400g, 全粒粉…100g (小麦粉か強力粉だけでも。その場合は 500g), 油…大さじ2, 塩…小さじ2

●作り方

1. ボールに小麦粉(中・強力粉でも、プラス全粒粉でも)500mgを入れ、塩小さじ2と、油大さじ2を混ぜる(油はなくても可)。
2. ボールに水350mlを混ぜる。
3. 手早く混ぜて、練りながらまとめていく(耳たぶ程度の固さ)。ひとまとめになったら、ラップをかけて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
4. 生地を5等分し、丸める。さらに半分にしぎって、丸める。
5. 作業台と麺棒に打ち粉をし、薄くのばす。
6. フライパンを高温で熱し、生地の両面を焼く。焼き目が付き、所々がふくらんできたら、焼き上がり。

◆ポテトの炒め物◆

《材料》

じゃがいも…小10個, 油…大さじ5, しょうが、にんにくすり下ろし…大さじ2~3, ターメリック大さじ2, 塩…適量

●作り方

1. じゃがいもを洗って、皮ごとひと口大に切って、水に入れてゆでる。
2. じゃがいもを水で洗って、冷ましておく。
3. フライパンに油大さじ5程度を入れて熱し、ターメリック大さじ2を入れる。
4. しょうがとにんにくをすり下ろして入れる。
5. 塩を大さじ1程度入れる。
6. じゃがいもを入れて、鍋をゆすって混ぜながら、じゃがいもを炒める。
7. 水を50ml程度加える。
8. 水気がなくなったら、火を止める。

第82回 世界の料理パーティー (ネパール編)



日時：2018年7月22日（日）10:00～14:00

場所：ハートプラザみその 2階栄養指導室

講師：キサソ・スチカールさん

主催：伊勢市国際交流協会