

ギー

●無塩バター

不織布のクッキングペーパー(濾過するため)

鍋にバターを入れて中火で焦がさないように煮る。

しばらくすると泡が出て沸騰してくる。色が黄金色になったら火を止め濾す。

*絶対にかき混ぜない事!!

米を湯とりで茹でよう!のコーナー

●材料

米4合

水4リッター

やり方

水をぐらぐらするまで沸かす。米を入れくっつかないようにかき混ぜる。

米が対流してきたら10分位煮る。固さを確認してざるにあげる。

そのまましばらくおき水気をしっかり切りできあがり。

ゆで汁はコロンブの汁に使えるので捨てないでください。

ウールガイ(スパイス漬け物!英語でいえばピクル)

●材料 野菜

●ウールガイ用ペースト メティ、マスタード、ターメリック、チリパウダー

それぞれ大さじ1くらいを炒ってミルで挽く。

ニンニクショウガペースト(いっぱい)、塩(いっぱい)

レモン汁を混ぜてペーストにしておく

●テンパリング用スパイス マスタードシード、カレーリーフ(各小1)

鍋に油をたくさんいれて温める(ちょっと揚げ物ができるかも!?ってくらい)

マスタードシード、カレーリーフ

を入れて弾かせる。

苦瓜を入れて揚げ炒める。

火を止めて、スパイスのペーストを加えて

まぜる。

冷ましたらガラス瓶やタッパなどの容器

に保存する。

ウールガイ
உறுகாய்



スパイスと油で漬けた
野菜の漬け物。
ごはんやヨーグルトと
いっしょに混ぜて
食べると食事のしめに
最高。

サンバル(豆と野菜の煮込み。南インドのみそ汁的煮込み料理)

●材料

野菜(ナスや冬瓜などのウリ類など何でも)2カップくらい。全て2Cmくらいの角切り。
ピーマン1個(タネは捨てない。2cmくらいの角切り)
トゥールダル1カップ(手に入らなければムングダルやチャナダルなどのひきわり豆で代用)
トマト半分(角切り)、タマリンド 大きいビー玉大(200CCの水に浸けてもみだし、ジュースを作って置く。)
塩少々、香菜(みじん切り、飾り用少々)、水500CCくらい、小さじ2

●パウダースライス

ターメリック(小1)、チリパウダー(小1)
サンバルパウダー(大3)

★サンバルパウダーの作り方

コリアンダー3:ブラックペッパー2:マスタードシード1:ウラドダル1:チャナダル1:クミン1
生米1:唐辛子1 くらいの割合で弱火で炒り、スパイスミルで粉にする。
輸入食材店などで既製品を手に入れることも可能。

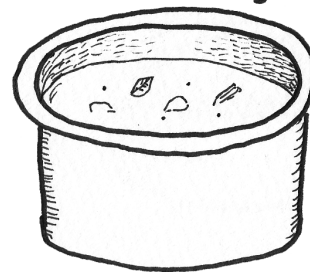
●テンパリング用スパイス(ホール)

マスタードシード(小1)、ヒング(小1)、ウラドダル(小1)、チャナダル(小1)
唐辛子(3本)、クミン(小1)、メティ(小1)、カレーリーフ(ひとつまみ)

作り方

1:トゥールダルを圧力鍋に入れて、500CCの水で煮る。10分くらい圧力をかけて、形がなくなるまで煮る。
2:1に野菜をいれて煮る。パウダースライスと塩を入れて火が通るまで煮る。
3:しばらく煮ると色が濃くなる。火を止めてタマリンド水を入れる。
4:小さい鍋に油を入れて弱火にする、マスタードシードを入れてしばらく待ち、弾いたら順番にクミンまでのホールスパイスを入れて、ダル類の色が変わったらメティ、カレーリーフを入れて、鍋に入れる。
ジュッと音がしてびっくりするけど大丈夫です。(テンパリング)
味を整えて、飾り付けの香菜をちょっとのせてできあがり。

サンバル
சாம்பல்



トゥールダルと
野菜の煮込み
南インド料理
のリター!

ラッサム(辛くて酸っぱいスープ)

●材料 トマト(小1個角切り)、香菜の根っこ(少々、みじん切り)、香菜(飾付けにみじん切り少々)
にんにく(一片 みじん切り)、青唐辛子(一本 縦にスリットを入れる) 塩
タマリンド 大きいビー玉大(200CCの水に浸けてもみだし、ジュースを作って置く。)

●テンパリング用スパイス(ホール)

マスタードシード(小1)、ヒング(小1)、ウラドダル(小1)、チャナダル(小1)、唐辛子(3本)
クミン(小1)、メティ(小1)、カレーリーフ(ひとつまみ)

●サンバルパウダー(大1)、ヒング(小1/4)

●パウダースライス ターメリック(小1)、チリパウダー(小1)

鍋に水、トマト、香菜の根っこ、にんにく、青唐辛子(縦切り)を入れて煮る。

サンバルパウダーとヒング、パウダースライス、塩

タマリンドジュースを

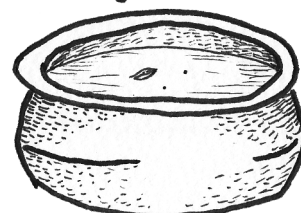
入れて沸騰させる。

小さい鍋に油をしき、テンパリングスパイスを温める。

油ごとスパイスを鍋に入れる。ジュッと!と言うのでビックリする。

香菜を散らして塩で味を整えてできあがり。

ラッサム
ரஸம்



タマリンドと
こしょうの交かた
酸っぱいスープ
食欲を増して
元気になる。

カボチャのコロンブ(酸っぱい煮込み料理)

●材料

カボチャ(2~3Cmくらいの角切り)、塩、トマト(1個 2Cmくらいの角切り)
タマリンド 大きいビー玉サイズ(200CCの水に浸けてもみだし、ジュースを作って置く。)、塩少々

●テンパリングスパイス (マスタードシード(小さじ1)、ウラドダル&チャナダル(小さじ1)
ヒング(小さじ1/4)、唐辛子(2~3本)、フェネル(小さじ1)、メティ(小さじ1)
カレーリーフ(ひとつまみ))

●パウダースパイス ターメリック(小1)、チリパウダー(小1)、サンバルパウダー(大3)

- 1: 鍋に油大さじ1を入れて弱火にかける。
- 2: テンパリング マスタードシードを入れて弾けたら順番にテンパリング用スパイスを入れる。
- 3: トマトを入れて中火にして炒める。
- 4: パウダースパイス、塩を入れて、油が浮いてくるまで炒める。
- 5: カボチャを入れて混ぜ、タマリンドジュースを入れる。
- 6: とろみが出るまで煮込み、塩で味を整えて出来上がり。

*具をカボチャじゃない野菜にする時は、テンパリングにフェネルとメティは不要。



ソース以外の料理の
総称。日本で言う「カレー」
に近い味。

クートゥ(豆とココナツと野菜の煮物)

●材料 トゥールダル 1カップ

季節の野菜(青菜でも根菜でもなんでも、小さく切る)
塩

●グリーンマサラ

ココナツミルク(粉なら半カップ 缶なら100CCくらい)、ココナツファイン(半カップ)、クミンシード
青唐辛子1本、水適量をミキサーでペーストにする。

●テンパリングスパイス マスタード、ウラドダル、チャナダル、唐辛子、ヒング、カレーリーフ

●パウダースパイス ターメリック、チリパウダー(小1)

- 1: 圧力鍋にダルと水と塩を入れて煮る。
5分くらい圧力をかけるとドロドロに煮くずれる。
- 2: グリーンマサラをいれる。
- 3: その鍋に野菜をいれて一緒に煮込む。
- 4: 塩、パウダースパイスを入れる。
- 5: テンパリング(サンバルと同じやり方)
- 6: 塩で味を整えて出来上がり



挽き割り豆や米など
とココナツミルクと
野菜を煮た料理。
使うスパイスも少なく
やさしい味。

ポリヤル(野菜炒め)

●材料

野菜(じゃがいも人参などなんでも 材料に合わせて細かく切る)
油(小3)、塩少々

●テンパリングスパイス マスタード、ウラドダール、チャナダール、
たかのつめ、ヒング、カレーリーフ(各小1くらい)

●パウダースパイス ターメリック、チリパウダー(小1)

鍋に油を入れて温め、テンパリングスパイスを入れてテンパリング。
野菜を入れて炒める。
パウダースパイス、塩を入れ、火が通ったら完成。
*焦げそうになったら水を適量くわえる。

ポリヤル
பொரியல்



野菜炒め。
スパイスを炒める。
ココナツ粉を加える場合もある。

にがうりのパチャディ(ヨーグルト和え)

●材料

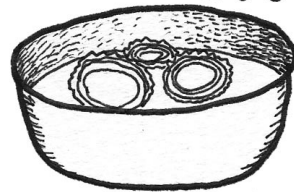
にがうり(半分 3ミリくらいにスライス)、ヨーグルト(200CC水で少し薄めておく)、塩少々

●テンパリングスパイス マスタード、ウラドダール、チャナダール、
たかのつめ、ヒング、カレーリーフ(各小1くらい)

作り方

にがうりをフライパンや鉄板で、弱火でクリスピーになるまでじっくり焼く
ヨーグルトを少しの水で薄めて塩を入れ、テンパリング。
にがうりを和えて完成。

パーガツカ- পাঁচকড়ি
பாங்காடி
পাঁচকড়ি



にがうりのパチャディ(ヨーグルト和え)

ココナツチャトニ

●材料

ココナツファイン(1カップ)、ココナツミルク(1カップ)、塩少々

●テンパリングスパイス マスタード、ウラドダール、チャナダール、
たかのつめ、ヒング、カレーリーフ(各小1くらい)

作り方

ミキサーに材料をすべて入れ混ぜる。

容器に入れテンパリングする。出来上がり

他にもタマネギ、ニンニク、ショウガ、トマト、タマリンド、香菜などなども入れて作ってみたら楽しいよ。

チキンカレー（6～8人前くらい）

●材料

タマネギ2玉（みじん切り） トマト3個（粗いみじん切り） / カットトマト缶なら1缶
にんにくしょうがペースト（同量のニンニクとショウガをすりおろして一緒にしたもの） 大さじ1
青唐辛子またはシシトウ1本（縦に切れ込みを入れる） 無ければピーマンを切ったもので代用
鶏もも肉1キロ（皮、余計な脂を取り除き、一口サイズに切る）
香菜少々（みじん切り 無ければ省略可能） 油適量 塩適量 水

スパイス

●ホールスパイス（原型）

クミン小さじ1、カルダモン5粒 クローブ5粒 ベイリーフ1枚 シナモン1欠片、鷹の爪2～3本

●パウダースパイス

ターメリック小さじ1、コリアンダー大さじ5、赤唐辛子粉小さじ1

●ガラムマサラ（小さじ2）

★作り方

- 1：鍋に多めに油を敷き、弱火で温める。ホールスパイスを入れて、良い香りがするまで待つ。スパイスは温まって油を吸うと膨らむので、膨らむか、弾けるまで待つ。
- 2：たまねぎを入れて、強火にする。黄金色になるまでしっかり炒める。途中で焦げそうになったら極少量の水を加える。
- 3：タマネギがよく炒まって色づいたら、弱火にしてにんにくしょうがペースト、青唐辛子（またはシシトウ、ピーマン）を加えて1分くらい炒める。
- 4：トマトを加えて中火にし、トマトを潰すようにかき混ぜる。3分くらい。
- 5：パウダースパイスを加えて炒め続ける。しばらく炒めて、油が分離して浮いて来るまで待つ。
- 6：鶏肉を加えて少し火を強め、肉の表面が白くなるまで火を入れる。
- 7：再び中火に戻して炒め続ける。だんだん鶏肉から水分が出て来るので、水を足さなくても良い。焦げそうであれば水を少し加える。だいたい30分くらい似ると色が濃くなり、油が浮いてくるはず。
- 8：ガラムマサラを加えて一煮立ちさせ、塩で味を整える。
- 9：香菜を飾り付けにちらして出来上がり。

ご飯にもパンにも合う濃厚なチキンカレーができるはずです。