

第1回 バングラデシュ編 ☆本場のカレーを楽しもう

キチュリ (バングラデシュ風・炊き込みご飯)



■材料（5人分）：

- ・ダル（赤レンズ豆） 100g
- ・白米——レンズ豆と合わせて4合
- ・玉ねぎ 大 1/2個

【調味料】

- ・ターメリック（ウコン） 小さじ1 ・クミン 小さじ 1.5 ・おろしニンニク 小さじ3
- ・おろししょうが 小2 ・粉唐辛子 小2 ・サラダ油 30g ・塩 適量
- ・スパイス <カルダモン3粒、クローブ（丁子）2粒、シナモン1片（約4cm） >
- ・サラダ油 30g ・水 ※炊飯器の5合分の水の目安より少なめ

■作り方：

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 米とダル（赤レンズ豆）をザルに合わせ入れ、水洗いする。
3. 洗ったお米とダル（赤レンズ豆）、玉ねぎを炊飯器に入れる。
4. 調味料と水を入れて、まんべんなく混ぜる。スイッチを入れる。

チキンカレー

■材料（5人分）：

- ・鶏肉 500g ・玉ねぎ 大1個、 ・じゃがいも 3個、

【調味料】

- ・おろしニンニク 大さじ4 ・おろしショウガ 大さじ3、
- ・クミン——小さじ2 ・ターメリック（ウコン）——小さじ1、
- ・粉唐辛子 小2 ・サラダ油——50g ・塩 適量
- ・スパイス



■作り方：

1. 鶏肉を一口大に切り、水でしっかり洗い臭みを取る。
2. 玉ねぎは、粗めのみじん切りに、じゃがいもは、ひと口大に切る。
3. 鍋に油を入れて、熱くなってから、玉ねぎを入れ、よく炒める。
4. 3の鍋に、調味料を入れてよく炒める。
5. スパイスを入れ、よく炒める。
5. 鍋に、鶏肉を入れ、さらに炒める。
6. 水を1400cc入れる。塩加減をみる。
7. ジャガイモを入れて、強火のまま20～30分ほど煮込む。

付け合せサラダ

キチュリ、カレーと一緒に混ぜて食べます

■材料（5人分）：

- ・ トマト 3個
- ・ きゅうり 2本
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 塩 お好みで

■作り方：

1. トマトと玉ねぎは薄くスライス、きゅうりは輪切りにする。
2. (1) をボールに入れ、塩を振りかけ全体を混ぜ合わせる。

