

《 メニュー案 》

1. インド風スパイシーチキンカレー
2. ラッシー
3. 人参とトマト、玉子のサラダ

インド風スパイシー・チキン・カレー

Poulet au curry

(材 料) 5~6人前

| | |
|--------------------------|-------|
| 鶏肉 (6~8つのぶつ切り) | 1羽分 |
| 塩 | 15 g |
| プレーンヨーグルト | 200 g |
| 炒め玉ねぎ (朝岡香辛料) | 180 g |
| にんにく (摩り下ろし) | 20 g |
| 生姜 (//) | 20 g |
| クミンシード | 2.5 g |
| サラダオイル | 110 g |
| バター | 45 g |
| A { チリパウダー | 6 g |
| ターメリック | 2.5 g |
| カイエンヌペッパー | 4 g |
| コリアンダー | 10 g |
| 完熟トマト | 150 g |
| チキンストック | 200 g |
| マンゴーチャツネ | 25 g |
| | |
| * ガラムマサラ (作りやすい分量) | 10 g |
| { シナモン (破片) | 10 g |
| 黒胡椒 | 20 g |
| クミンシード | 10 g |
| クローブ | 10 g |
| カルダモン | 6 g |
| ローリエ | 3 g |
| 固型カレールー | 4~5片 |

* ピリ辛大好きな人は、赤唐辛子2~3本の輪切りをAにプラスしてもいい

* 付け合わせ (ターメリックライス、ローストアーモンド、レーズン)

(作り方)

1. 鶏肉に分量の塩から適宜をふって手でよくもみ込み、ヨーグルトを加えさらにもみこみ、置いておく。
2. 厚手の鍋にサラダオイルとクミンを入れて中火で炒める。香りが充分にでたら (クミンがプチプチはじけたら) 炒め玉ねぎ、にんにく、生姜、バターを加えて炒める。
3. トマトはフードプロセッサーにかける。
4. ②の鍋にAのスパイスを炒め合わせて香りを出す。①の鶏肉をヨーグルトごと加え、じっくりと炒め合わせる。
5. ③のトマトを④に入れ、しばらく炒めてトマトの水分をとばす。チキンストックを注ぎ、煮立ったら火を弱め、蓋をして35~40分煮込む。途中で水分が足りなくなったら、チキンストックを適宜加える。
6. 煮上がりに固型ルーとガラムマサラとマンゴーチャツネを加え、塩で味を調える。

ラッシー

(材 料)

| | |
|-------|--------|
| ヨーグルト | 400cc |
| 牛乳 | 200cc |
| ハチミツ | 大さじ3~4 |
| レモン汁 | お好みで |

(作り方)

1. 材料をミキサーにかける。氷を入れてグラスに注ぐ。

人参とトマト、玉子のサラダ

(材 料) 4人前

| | |
|--------------------|--------|
| 人参 | 中2本 |
| トマト (皮を湯剥きしておく) | 1~1.5個 |
| ポイルドエッグ (8分間ボイルする) | 3個 |
| イタリアンパセリ | 少々 |
| フレンチドレッシング | 適量 |
| マスタード | 適量 |
| サラダ菜 | 1株 |

(作り方)

1. 人参は皮を剥き、チーズおろしの粗削り部分で細かくし、フレンチドレッシング少々で下味をしておく。
2. ①の中に角切りにしたトマト、ポイルドエッグ、を入れ、フレンチドレッシング、マスタード、塩、胡椒で味を調え、仕上げに粗刻みのイタリアンパセリを振る。皿のまわりにサラダ菜を敷き、中心に人参のサラダを盛り付ける。

*フレンチドレッシング

| | |
|----------|-------|
| サラダオイル | 200cc |
| オリーブオイル | 200cc |
| 赤ワインビネガー | 100cc |
| マスタード | 40g |
| 塩、胡椒 | 各少々 |

(作り方)

1. 以上を良くかき混ぜる。