

# 1 インドカレー

## 1.1 材料

- 肉（チキン，マトン，牛すじ肉，スベアリーブ，その他何でも可）適量
- 玉葱（粗みじん）
- 人参（すり下ろし）
- トマト<sup>1</sup>
- 生姜（粗みじん）
- ニンニク（粗みじん）
- 鷹の爪（赤唐辛子の小口切り）
- ヨーグルト

### 1.1.1 好みにより入れるもの

- ウスターソース
- 牛乳（ココナツミルク）
- 以前作ったカレー（カレー粉）

### 1.1.2 スパイス

クミン	ターメリック	クローブ	カルダモン
レッドペッパー	コリアンダー	粒黒胡椒	シナモンスティック
ローリエ	ガラムマサラ	サラダオイル	食塩

## 1.2 作り方

1. 肉は適当な大きさに切っておく。  
（牛すじ肉は水から一度煮こぼして水洗いしておく．時間のあるときは，塩，胡椒してからヨーグルトを加え一晩おく）
2. サラダオイル（少し多め）を熱した中にクミン，シナモン，クローブ，カルダモンを入れ，焦がさないように混ぜながら，香りを出す．
3. みじん切りの玉葱を加え，よく炒める（よく炒めるほど甘みが出る）．好みにより生姜，ニンニクを入れても良い．
4. 肉を加えて，強火で炒める．ターメリック，レッドペッパー，コリアンダーを加え軽く炒めてから，水（又はスープストック）を加え，更に粒黒胡椒を加え，沸騰するまで強火，その後弱火でじっくり煮る．最後にガラムマサラ，塩を加えて味をととのえる．

# 2 ナン（インドの発酵パン）

強力粉	1kg	(100)	} 約 15 分間よくこねる ⇒ 室温に一時間放置
ドライイースト	10g	(1)	
塩	15g	(1.5)	
スキムミルク	50g	(5)	
バター（ギー）	30g	(3)	
砂糖	10 ~ 15g		
水	700ml	(70)	
(ヨーグルト 200g を含む)			
溶かしバター		適量	

1. 約 180g ずつに分割し，木の葉型に薄くのばす．
2. 予め 250℃ に熱したオーブンに入れ，薄く焦げ目がつくまで焼く（約 5 分間）．  
焼き上がったら熱いうちに，溶かしバターを塗る．

# 3 チャイ

- カルダモン
  - シナモン
  - (ジンジャー)
1. 紅茶葉にカルダモンや好みによりジンジャーを加え牛乳で煮る．
  2. 網でこしてコップに注ぐ．
  3. シナモンを振りかける．

<sup>1</sup> トマト水煮缶でも可，加えてトマトジュースなど入れるのも良い