



## スパイスが旨みを引き出す、 時短！簡単！本格チキンカレー！！ 暑い夏にいかがですか？

### ネパール風チキンカレー - 2006年 8月 -

(材料 4~5人分) 骨付き鶏もも肉、鶏手羽先、等  
合わせて700g位  
玉ねぎ(中) 1個(250g)  
ピーマン 3個  
しょうが(すりおろし) 60g  
にんにく(すりおろし) 大2かけ  
トマト(中) 2個  
水 100cc

【スパイス】  
クミンシード 小さじ1  
ターメリック 大さじ1  
カレーパウダー 大さじ1  
チリパウダー 大さじ1  
クミンパウダー 小さじ1  
塩 小さじ2  
カイエンペッパー 適宜  
ガラムマサラ //

グレーブシード油 大さじ5  
ジャスミン米 3合



#### (つくり方)

- 鶏肉はひと口大にぶつ切りする。  
\*お肉屋さんで切ってもらいましょう！  
ジャスミン米を軽くすすぎ、気持ち少なめの水加減で炊く。
- 玉ねぎは粗みじん切り。ピーマンは千切り。  
トマトは大きめのざく切りにする。
- 鍋にグレーブシード油とクミンシードを入れて弱火にかける。クミンシードがパチパチして香りがしたらターメリックを加え、焦がさないように炒める。
- 玉ねぎを鍋に入れ、しんなりしてきたらピーマンを加えて炒める。
- にんにく・しょうがを加えて炒め、肉を入れて全体をからめる。
- カレーパウダー・チリパウダー・クミンパウダー・塩を加える。
- トマトを入れて弱火で少々煮る。トマトの形が崩れてきたら水を加え、蓋をして全体が馴染むまで煮る。
- 仕上げは、カイエンペッパー・ガラムマサラ・塩を適量加えて、辛さを調節してください。

\*骨が細かいので気を付けて食べましょう！

### 茄子と海老のサブジ

- NEWレシピ -  
(材料 3~4人分)

なす(短) 3本  
エビ(大) 8~10尾  
片栗粉 適量  
オクラ 8~10本  
塩 適量  
しょうが(みじん切り) 1かけ  
ニンニク(みじん切り) 1かけ  
ターメリック 小さじ1  
クミンパウダー 小さじ1  
ガラムマサラ 小さじ1  
チリパウダー 少々  
グレーブシード油 適量



#### (つくり方)

- ナスは5~6個の乱切りにし、水にさらす。  
オクラは塩で擦って産毛を取り、斜め半分に切る。
- エビは殻をむいて背ワタを取り、塩・片栗粉(分量外)を振ってよく揉み、洗う。水気をふいて片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を引き、エビを炒め、赤く火が通ったら取り出しておく。
- (3)のフライパンに油をたして、しょうが・ニンニクを炒め、香りがしたら水気をふいたナスを炒める。  
しばらくしてからオクラを加え、塩を加え、ナスがしんなりするまで炒める。
- エビを戻し入れて、ターメリック・クミン・ガラムマサラ・塩少々で味を調える。仕上げにチリパウダーをふる。

### きゅうりとアボカドのサラダ

- NEWレシピ -  
(材料 3~4人分)

きゅうり 1本  
紫たまねぎ 1/2個  
トマト 1個  
アボカド 1個  
塩 小さじ1/2  
レモン汁 1個分  
(大さじ2)  
パクチー 適量



#### (つくり方)

- きゅうりとトマトは種を取り、紫たまねぎは1枚ずつにバラして、それぞれを1cm角に切り揃える。
- ボウルにアボカドを入れ、軽く潰してから(1)を入れる。塩、レモン汁をふり、軽く和える。
- うつわに盛り付け、パクチーを散らす。

### マンゴーラッシー

- 2006年 8月 -

(材料 3~4人分)

マンゴー(缶詰) 正味125g  
牛乳 200cc  
ヨーグルト(無糖) 150cc  
はちみつ 大さじ2  
氷 4~5個



#### (つくり方)

- 材料をミキサーに入れてなめらかに攪拌する。  
氷を入れたグラスに注ぐ。

