

FAIR 世界の料理教室 ～ パキスタン料理編 ～

2001年3月11日(日)

講師 ハフィズ・モハメッド・ユソフ さん

パキスタン パンジャブ州 グジランワラー出身です。

本日のレシピ

チキンカレー

材 料:(4人分)

鶏モモ肉(骨付き皮なし) 2kg 玉ねぎ 3個 しょうが 100g
にんにく 1個 トマト 2個 レッドペッパー 大さじ1/2 塩 大さじ3/4
粉しょうが 大さじ1/4 ガラムマサラ 大さじ1/2 水・サラダ油 適宜

作り方:

玉ねぎを切る。

にんにくの皮をむき、細かく切る。

しょうがの皮をむき、する。

鶏肉を洗い、～とともに、鍋に入れる。

にレッドペッパー、塩、粉しょうがを入れる。

にコップ半分くらいの水を加え、蓋をして10分ほど火を通す。

蓋を開け、水が蒸発したらサラダ油を入れ、焦げないようによくかき混ぜる。

にスライスしたトマトを加える。

トマトが溶け始めたら、コップ2杯くらいの水を加えかき混ぜ、弱火で10分ほど煮る。

ガラムマサラを の上につけ、鍋の蓋を閉めて、火を消して5分待つて出来上がり。

ローティー

ローティーは、ナンの種類で、平べったいパンのようなものです。

材 料:(4人分)

小麦粉 500g 水 350cc サラダ油・マーガリン 適宜

作り方:

ボールに小麦粉500gを入れ、水200ccを加え、手でよくかき混ぜる。

の生地がまとまらない時は、水をさらに足し、10分くらい力を入れてよくこねる。

生地がやわらかくなったら、サラダ油を少々加えこねる。(10分くらい置いておく。)

鉄板を温め、の生地を伸ばして鉄板の上に置く。

表と裏をよく焼き、マーガリンをつけて出来上がり。