

## Chicken Curry (Serves 6-8 people)

Preparation Time: 15 min. / Cooking Time: 45 min.

### Ingredients:

- 100 milliliters of olive / vegetable oil
- Chicken on the bone (optional)
- Ginger
- 1 teaspoon of cumin seeds
- 1 teaspoon of coriander powder
- ½ teaspoon of garam marsala
- 2 teaspoons of salt
- 1 kilo of thigh fillets
- 2 big onions
- 3 garlic cloves
- 1 teaspoon of tumeric
- 1 teaspoon of red chilli powder/ to taste
- 3 or 4 sprigs of fresh coriander
- Tomato

### Preparation:

- 1) Finely chop onions, ginger and garlic
- 2) Cut chicken fillets into 2 inch cubes
- 3) Chop fresh coriander for garnish

### Cooking:

- 1) Heat oil in a pot
- 2) Add onions and cook for 6-7 min.
- 3) Add ginger and garlic and cook for an extra 2-3 min.
- 4) Add cumin seeds and allow them to crackle
- 5) Add turmeric, coriander powder and chilli powder and cook 2-3min.
- 6) Add chicken and salt and cook for 4-5 min.
- 7) Cover the pot and let it simmer on low heat for 15-20min.
- 8) Add garam masala and leave with lid on and gas off

*Garnish with coriander and freshly diced tomatoes. Serve with rice and naan.*

## チキンカレー (6~8人分)

下準備: 15分 / 料理: 45分

### 材 料:

- オリーブ油または植物油 100ml
- 骨付きチキン (オプション)
- ショウガ
- クミンシード 茶さじ1
- コリアンダー (粉) 茶さじ1
- ガラムマサラ 茶さじ1/2
- 塩 茶さじ2
- 鶏のもも肉 1キロ
- タマネギ (大) 2個
- ニンニク 3片
- ターメリック 茶さじ1
- レッドチリ (粉) 茶さじ1 (好みで)
- コリアンダー (生) 3~4本
- トマト

### 下準備:

- 1) タマネギ、ショウガ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする
- 2) 鶏のもも肉を5センチ角に切る
- 3) つけ合わせのコリアンダー (生) を切る

### 料 理:

- 1) 鍋に油をひき火にかける
- 2) タマネギを入れ6~7分炒める
- 3) ショウガとニンニクを加え、さらに2~3分炒める
- 4) クミンシードを加え、はじけるまで炒める
- 5) ターメリック、コリアンダー (粉)、レッドチリ (粉) を加え、2~3分かき混ぜる
- 6) チキンと塩を加え、4~5分煮る
- 7) 鍋に蓋をして、弱火で15~20分ほど煮込む
- 8) ガラムマサラを加え、蓋を開けずに火を止める

コリアンダーとさいの目に切ったトマトをつけ合わせ、ご飯やナンと一緒にいただきます。

## Saag Chicken (Spinach Chicken) (Serves 4-6 people)

### Ingredients:

- 1 bunch of spinach
- 3 tablespoons of olive oil
- Ginger
- Garlic
- Salt
- Tomatoes
- Tomato paste (optional)
- 50 ml of fresh cream
- Chicken curry (half done)

### Cooking:

- 1) Wash the spinach thoroughly and remove the stalks
- 2) Boil it for 8-10 minutes
- 3) Remove the water and put it in a blender until you get a smooth consistency
- 4) Heat oil in a pan, add ginger, garlic and cook for 2-3 minutes
- 5) Add spinach, salt and cook it for further 8-10 minutes
- 6) Add tomato paste (optional) for a sweeter flavour
- 7) Add the chicken curry and let it simmer for 5-7 minutes
- 8) Add cream and let it cook for 2-3 minutes
- 9) Serve in a bowl garnished with ginger, cream and fresh tomatoes

## ほうれん草チキンカレー (4~6人分)

### 材 料:

- ほうれん草 1束
- オリーブオイル 大さじ3
- ショウガ
- ニンニク
- 塩
- トマト
- トマトペースト(オプション)
- 生クリーム 50ml
- チキンカレー(途中まで出来たもの)

### 料 理:

- 1) ほうれん草を良く洗って、茎を取る
- 2) ほうれん草を8~10分ほど茹でる
- 3) 茹で汁を捨て、全体がなめらかになるまでほうれん草をミキサーにかける
- 4) 鍋にオイルをひき、ショウガとニンニクを2~3分炒める
- 5) ほうれん草と塩を加え、さらに8~10分ほど炒める
- 6) トマトペースト(オプション)を加えて甘みを出す
- 7) チキンカレーを入れ、5~7分ほど煮込む
- 8) 生クリームを加え2~3分煮る
- 9) ショウガ、生クリーム、トマトを添えて、ボールに盛る

## Baingan and Mutter Masala (Serves 4-6 people)

(Eggplant and Green peas)

### Ingredients:

- 4 eggplants (medium sized)
- 1 packet of frozen green peas
- 4-5 tablespoons of olive oil
- 1 onion
- Garlic
- 2 fresh tomatoes
- Salt
- Black pepper
- Red chilli powder
- Fresh chillies
- Coriander seeds
- Fresh coriander
- Cumin seeds

### Cooking:

- 1) Cut eggplants and onions into big cubes
- 2) Finely chop garlic and tomatoes
- 3) Heat oil in a pan and sauté onions
- 4) Add cumin seeds and garlic and cook and let the cumin seeds crackle
- 5) Add eggplant and cover the pan
- 6) After 5 minutes, add the spices and let it cook for 7-8 minutes
- 7) Add tomatoes and let it simmer for further 5 minutes
- 8) Add the green peas and cook till they soften
- 9) Garnish with fresh coriander and fresh chillies

## ナスとグリーンピースのマサラ (4~6人分)

### 材 料:

- ナス (中) 4本
- 冷凍グリーンピース 1パック
- オリーブオイル 大さじ4~5
- タマネギ 1個
- ニンニク
- トマト 2個
- 塩
- 黒胡椒
- レッドチリ (粉)
- チリ (生)
- コリアンダーシード
- コリアンダー (生)
- クミンシード

### 料 理:

- 1) ナスとタマネギを、それぞれ大きめのさいの目に切る
- 2) ニンニクとトマトをそれぞれみじん切りにする
- 3) 鍋にオイルをひき、タマネギを炒める
- 4) クミンシードとニンニクを加え、クミンシードがはじけるまで炒める
- 5) ナスを加え、鍋に蓋をする
- 6) 5分経ったらスパイスを加え、7~8分煮込む
- 7) トマトを加え、さらに5分間煮る
- 8) グリーンピースを加え、柔らかくなるまで煮る
- 9) コリアンダー (生) とチリ (生) を添える

## Lentil Soup (Serves 6-8 people)

Preparation time: 5 min. / Cooking time: 25 min.

### Ingredients:

- 1 cup of pink lentils
- ½ cup of yellow lentils
- ½ onion
- Ginger
- 2 cloves of garlic
- 1 teaspoon of cumin seeds
- 1 teaspoon of turmeric
- 1 fresh tomato
- 1 shallot
- 2 or 3 sprigs of fresh coriander
- 1 tablespoon of fresh cream
- 2 tablespoons of oil
- Salt to taste

### Preparation:

- 1) Wash and soak lentils in cold water
- 2) Finely chop onion, ginger, garlic, tomatoes and coriander

### Cooking:

- 1) Bring lentils to boil for 5-7min.
- 2) Add turmeric and salt and let it cook till the lentils get soft and mushy, and put aside
- 3) Heat oil in a frying pan
- 4) Add onions, ginger and garlic and saute for 2-3min.
- 5) Add cumin seeds, shallots and tomatoes and cook for another 2-3min.
- 6) Add the mixture to the lentils

*Serve in bowls and garnish with fresh coriander and a dash of cream.*

## レンズ豆のスープ (6~8人分)

下準備: 5分 / 料理: 25分

### 材 料:

- 赤レンズ豆 カップ 1
- 黄レンズ豆 カップ 1/2
- タマネギ 1/2 個
- ショウガ
- ニンニク 2片
- クミンシード 茶さじ 1
- ターメリック 茶さじ 1
- トマト 1個
- エシャロット 1
- コリアンダー(生) 2~3本
- 生クリーム 大さじ 1
- 油 大さじ 2
- 塩 好みで

### 下準備:

- 1) レンズ豆を冷水で洗って、水に漬けておく
- 2) タマネギ、ショウガ、ニンニク、トマト、コリアンダーをそれぞれみじん切りにする

### 料 理:

- 1) レンズ豆を5~7分ほど茹でる
- 2) ターメリックと塩を加え、レンズ豆が潰せるくらいまで柔らかくなったら火から下ろす
- 3) フライパンに油をひき、火をかける
- 4) タマネギ、ショウガ、ニンニクを入れ2~3分炒める
- 5) クミンシード、エシャロット、トマトを加え、2~3分煮込む
- 6) レンズ豆を加える

*器に盛りつけ、コリアンダーと少量の生クリームを添えていただきます。*

## Cucumber Raita

### Ingredients:

- Yoghurt (full cream)
- Cumin seeds
- Sugar
- Red chilli powder (to garnish)
- Cucumber
- Salt
- Fresh cream
- Fresh coriander (to garnish)

### Cooking:

- 1) Wash the cucumbers and shred them
- 2) Roast cumin seeds in a hot pan for 2-3 minutes
- 3) Put the yoghurt in a dish and beat it until the consistency is smooth
- 4) Add salt, sugar, cumin seeds, cucumber and cream
- 5) Mix thoroughly and leave it in the fridge
- 6) Sprinkle red chilli powder and put a sprig of coriander before serving

## キュウリのライタ

### 材 料:

- ヨーグルト (全乳)
- クミンシード
- 砂糖
- レッドチリ (粉) つけ合わせ用
- キュウリ
- 塩
- 生クリーム
- コリアンダー (生) つけ合わせ用

### 料 理:

- 7) 洗ったキュウリを細く刻む
- 8) 熱した鍋にクミンシードを入れ、2~3分炒める
- 9) 器にヨーグルトを入れ、全体がなめらかになるまで強にかき混ぜる
- 10) 塩、砂糖、クミンシード、キュウリ、生クリームを加える
- 11) よく混ぜ合わせたら冷蔵庫に入れる
- 12) レッドチリ (粉) をふりかけ、コリアンダーを付け合わせる