



世界の料理教室 ～家庭でできるスリランカ料理～

2007年7月1日(日)

講師：カピラ・クマラ・グナラテカさん(スリランカ出身)

本日のレシピ

鶏のカレー

【材料(5人分)】

鶏モモ肉 4本、タマネギ 1/4個、ピーマン 1個、塩 小さじ2、ニンニク 1/3個、
ショウガ 3cmほど、ココナツミルク 25g、バター 適量、チリパウダー、カレーパウダー、
ターメリック、タマリンド、シナモンスティック、葉っぱ、実

【作り方】

鶏モモ肉を洗って皮を取り除き、1cm ぐらいの厚さに切る。

タマリンドを 500ml の水に入れてかき回す。軟らかくなると種が取れる。同じようにもう 500ml
分を作る。

チリパウダーとカレーパウダーを、フライパンで炒める(2~3分)。この時、フライパンに油
は引かない。キツネ色になったら、火を止めて皿に取って置いておく。

ニンニクの皮をむき、切らずに潰す。ショウガは 1mm 程度の薄さにスライスする。

ピーマンは半分に切り、中をきれいにした後、大きく 3 等分に切る。タマネギはスライスする。

鍋でバターを熱し、 を入れて 3 分ほど炒める。 を加えキツネ色になるまで炒める(3~5分)。

に葉っぱとシナモンを入れ、さらに とターメリックを加える。

中火にして を 500ml 分入れる。様子を見ながら残りの 500ml を加えて煮る。

塩と を加え、水が少ないようだったら足す。鶏モモ肉が柔らかくなるまで、中火で 20~30
分ほど煮る。煮始めて 5 分ほどしたら、実をミキサーで粉状にしたものを加える。

ココナツミルクをお湯に溶かし、 に入れて 5 分ほど煮たら出来上がり。

豆のカレー

【材料(5人分)】

ダール豆 100g、タマネギ 1/6 個、ピーマン 1 個、チリパウダー 小さじ 1、ニンニク 1 片、
ショウガ スライス 2 枚、塩 小さじ 1、ターメリック、カレーパウダー、実(大) 1~2 個、
葉っぱ、実(小) 2g、ココナツミルク 大さじ半分

【作り方】

豆を洗い、鍋に入れ、水を加える。水は豆より 2~3cm 高い位置になる量を入れる。

にターメリックとカレーパウダーと実(大)を入れる。実は食べられないので、後で取り除
く。

フライパンでチリパウダーを炒め、皿に取って置いておく。

フライパンでバターを熱し、ニンニク、ショウガを炒める。さらに、タマネギ、ピーマン、葉
っぱを入れる。これに実(小)を入れる。

ココナツミルクをお湯に溶かし、 に加え、塩を入れる。

に を加え、3~5 分煮込んで出来上がり。

ナスのモージュ

【材料(5人分)】

ナス 5本、タマネギ 1/2個、ピーマン 2個、酢 30cc、塩 小さじ1、ターメリック、ニンニク 1/3個、黒コショウ 少々、シナモンスティック、粉にする実、葉っぱ、油、バター、

【作り方】

ナスを洗い、ヘタを切って縦に半分に切る。それを横に半分の長さに切り、さらに縦に3枚ほどのスライスにして、キツネ色になるまで油で揚げる。

タマネギとピーマンを大きめに切る。

バターでニンニクを炒め、 を加える。さらに葉っぱ、粉にする実、黒コショウ、ターメリック、塩、シナモンスティックを加える。

にナスと酢を加えて出来上がり。



ポテトのカレー

【材料(4人分)】

ジャガイモ 中3個、タマネギ 1/4個、ピーマン 半個、ココナツミルク 大さじ1、塩 小さじ1、葉っぱ、ターメリック、実 1個

【作り方】

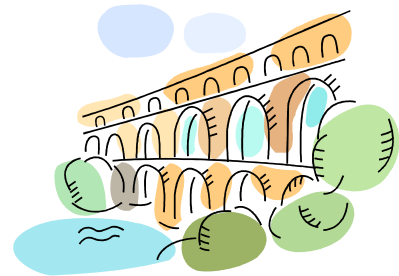
ジャガイモは皮をむいて大きく4つに切って茹でる。

チリパウダーとカレーパウダーをフライパンで炒める。

バターでニンニクを炒め、タマネギとピーマンと を入れる。さらに葉っぱとターメリックと塩を加える。

水を加え、実とジャガイモを入れる。

ココナツミルクをお湯に溶かし に入れて出来上がり。



スリランカ風ライス

【材料(5人分)】

米 2.5合、ニンジン 1/2本、インゲン豆 1/4パック、タマゴ 2~3個、グリーンピース 100g、冷凍小エビ 300g、豚肉 300g、粉にする実、塩、コショウ、ターメリック、葉っぱ

【作り方】

ご飯は、葉っぱと粉にする実を入れて一緒に炊く。

ニンジンと豆は縦に半分に切り、さらに真ん中で切って、薄くスライスする。

フライパンにバターを引いて、ニンジンと豆と葉っぱを炒め、塩とコショウとターメリックを入れる。

タマゴを割って塩とコショウを加えてよく混ぜ、炒りタマゴを作る。

豚肉を細かく切り、エビと一緒に水分がなくなるまで炒める。

ご飯と 、 、 を大きな器に少しずつ入れながら混ぜて出来上がり。保温のために炊飯器に戻しても良い。