

ナマステ・ネパール！ ネパールの家庭料理

日時：2011年1月22日（土） 午前 10:00～午後 1:30（終了時間は予定）

会場：富士宮市立西公民館 料理実習室

講師：ナレス・マハラジャンさん

ネパール・パタン市出身、焼津市在住、「ナマステ・ネパールしずおか」会長、
静岡県立大学 国際関係学部 国際関係学科卒業、現在 富士通ソフトウェア
テクノロジーズ勤務)

ジャガイモのタルカリ

用具 鍋・ボウル・木しゃもじ・包丁・まな板・おろし金・計量スプーン・菜ばし
材料(5人分)

- ・ ジャガイモ …大きめメークイン5個 約750g（皮付きのまま洗ってゆでる）
- ・ にんにく …3かけ（すりおろす）
- ・ しょうが …にんにくの半量（すりおろす）
- ・ サラダ油 …大さじ4
- ・ 水

味付け・スパイス（だいたいの量です）

- ・ 塩 …小さじ1
- ・ ターメリック …小さじ2
- ・ ベジタブルマサラ…小さじ2



作り方

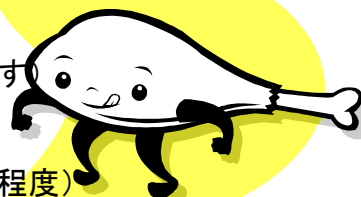
- ① 皮のままジャガイモを15分位ゆでる。
- ② ゆであがったジャガイモの皮をむく→大きめの1口大に切る。
- ③ フライパンに油をひき、熱する。
- ④ 切ったジャガイモをフライパンに入れて4分ぐらい炒める。
- ⑤ その後、にんにく、塩、ターメリック、ベジタブルマサラを入れる。
- ⑥ 少し水を入れ、5分煮込む。
- ⑦ できあがり！

チキンカレー

用具 鍋、木しゃもじ、包丁、まな板、計量スプーン、おろし金

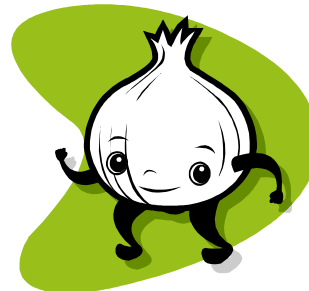
材料(5人分)

- ・ 鶏肉（手羽元）…15本
- ・ 玉ねぎ …3個（2個はスライス、もう一個はすりおろす）
- ・ トマト …1個（1個を8等分の大きさに）
- ・ ピーマン …5個（1個を8等分の大きさに）
- ・ レモン汁 …適量（できあがってから辛さをやわらげるため）
- ・ にんにく …5かけ（すりおろす）
- ・ しょうが …にんにくの半分量（すりおろす）
- ・ 油 …大さじ5～6
- ・ 水 …適量（煮込む時、肉がかくれる程度）



味付け・スパイス（量はだいたいの目安なので、味をして調整していきます）

- ・ 塩 …小さじ2
- ・ メティ …小さじ1/2
- ・ ターメリック …大さじ1
- ・ ベジタブルマサラ …大さじ1
- ・ ミートマサラ …大さじ1
- ・ シナモン …少々
- ・ 唐辛子（今回は、ミートマサラの中にすでに入っているので、入れません）



作り方

- ① 熱したフライパンに油をひき、油が熱くなったら、メティを入れ、真っ黒くなって香りが出てきたら玉ねぎ（スライス）を入れターメリックとベジタブルマサラを入れしんなりするまで炒める。
- ② ①に手羽元を入れ、玉ねぎをからめるように炒める。ミートマサラと塩を入れる。
- ③ ②に玉ねぎ、にんにく、ショウガのすりおろしたものをに入れて炒める。
- ④ 鶏肉をよく炒めたら水を浸々になるまで入れる。
- ⑤ トマトとシナモンを入れ、40分煮込む。
- ⑥ 出来上がる5分前位にピーマンを入れる。
- ⑦ 味見して、辛さが強いようであればレモン汁を加える。スパイスで味を調える。
- ⑧ 皿に盛って、できあがり！

ネパールティー

用意するもの 鍋・茶こし・おたま

材料(5人分)

- ・ 牛乳 …600cc
- ・ 砂糖 …大さじ3
- ・ 水 …450cc
- ・ 茶葉 …大さじ1と1/2
- ・ カルダモン…4粒(つめで割っておく。皮もつかう)

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸かす。
- ② ①に茶葉を入れ色を出す。
- ③ ②にカルダモン・さとうを入れる。
- ④ ③に牛乳を注ぎ沸かす。(吹きこぼれやすいので蓋はしない)
- ⑤ 5分位煮込む。
- ⑥ 茶こしで漉して、できあがり!

