

チキンとひよこ豆のスパイスカレー

材料（5人分）

鶏肉（ハラール）小 1/2 羽
玉ねぎ 小 2 個
にんにく 3 片
ピーマン 2 個
赤パプリカ 1/2 個
トマト缶 1/2 缶（生トマト中 2 個でも可）
ひよこ豆（水煮） 1 缶（400g）

【参考】
香辛料・バスマティ米・ハラール食材
購入先；ラジブート（鹿児島市 真砂町 4-3）



◆香辛料（事前にはかって）

*カレーパウダー 大さじ 1
*ガラムマサラ 小さじ 1
*コリアンダーパウダー 大さじ 3 （辛くないコクが出る）
*アチャール ゴーシュト 大さじ 1 （辛さと塩分も少しある）
*クミンシード 小さじ 1

チキンキューブ（ハラール） 2 個
塩 小さじ 1/2
サラダ油 適量



作り方

1. 玉ねぎは皮をむき粗みじん、にんにくも皮をむきみじん切りにする。トマトは生の場合 1CM 角切り、ピーマンとパプリカは種を除いて縦に 5～6 等分に切る。
2. 鍋を火にかけサラダ油を適量入れ中火で玉ねぎがうすら色づくまで 7～8 分炒める。にんにくも加え焦がさないように炒める。
3. ◆香辛料（5 種）をすべて鍋に加え軽く炒めて、塩とトマト（缶又は生）も加え、少し火を弱めて 5～7 分良く炒める。途中、鍋底が焦げ付きそうなときは、水を少しずつ加えながら炒めると良い。
4. 色が茶色になり、良い香りがして来たら出来上がりのサインで、これがカレーのベースとなる。（ここに好みの肉、野菜、豆などを加えて煮込めばいろいろなカレーが作れます♪）
5. 4 に鶏肉とピーマン、パプリカを入れ弱火で 10～15 分炒める。肉の色が変わったら、ひよこ豆をゆで汁ごとすべて加え、チキンキューブ 2 個も加えて 5～10 分程度弱火で煮込む。焦がさないように注意し、焦げそうなときは水を少量加えながら煮ていく。最後に辛さチェック。より辛くしたい場合はカレーパウダーやアチャールゴーシュト（塩分もあるので使用量には注意）で調整する。辛い時には トマトケチャップを少し加えると辛さが収まる。
6. 皿に 5 のカレーを盛り、バスマティライスや、ナン、チャパティなどを添える。



【チャパティ】

パキスタン・インド等で食べられているパンの一種。発酵不要で簡単に作れる。（ナンは要発酵）

◆材料（約 10 人分）

*小麦粉（中力）1.2 kg *ベーキングパウダー-小 1/2
*塩 小さじ 1/2 *水 400CC *サラダ油大 1

◇ボウルに水以外の材料に入れ、少しずつ水と油を加えながら混ぜあわせる。パン生地を作るように 5 分ほど軽くこねる。30 分程冷蔵庫で寝かせた後、こぶし大に切り分け、麺棒を使い、ピザ生地のように薄く丸く伸ばしてフライパンで両面焼く。

【チャイ】

甘く煮出したミルクティー

◆材料（4 人分）

水 2 カップ
カルダモン 4 粒
砂糖 小さじ 3
牛乳 2 カップ
紅茶 小さじ山盛り 5 杯（味の濃いブラックティ）

◇潰したカルダモンを水に入れて強火で煮出す。そこに紅茶葉、牛乳、砂糖を加え、温まったら紅茶葉を漉して、できあがり。

