

のぼせもん男の料理教室

インド料理に挑戦

< Menu >

メニュー

Keema Matar

キーマ マタール

* * *

Sauteed Mix Vegetables

ソテイド ミックス ヴェジタブル

* * *

Chapati

チャパティ

* * *

Spiced Saffron Rice

サフランライス

* * *

Lassi

ラッシー

主催：香蘭女子短期大学 食物栄養学科
共催：公益社団法人日本フードスペシャリスト協会
後援：福岡市南区



<講師>

香蘭女子短期大学 食物栄養学科

教授 眞木 孝

<プロフィール>

- 1976年 中村学園大学 家政学部 食物栄養学科卒業
- 1978年 辻調理師専門学校卒業
- 1978年 辻調理師専門学校入職
- 1981年 フランス レストラン「シェ・ローズ」、「ホテル・ポーリヴァージュ」にて研修
- 1986年 東京 レストラン「ル・マエストロ・ポール・ボキューズ・トーキョー」出向（副料理長）
- 1992年 辻調理師専門学校 西洋料理教授
- 1996年 沖縄 JAL ホテルグループ「JALプライベートリゾートオクマ」出向（総料理長）
- 1998年 辻調理師専門学校勤務
- 2012年 香蘭女子短期大学 食物栄養学科入職
現在に至る。

ひき肉とグリーンピースのカレー

Keema Matar

キーマ マタール

<材料> (4人分)

豚ひき肉	600g
玉ねぎ (みじん切り)	大1個
グリーンピース (冷凍)	3/4カップ
シナモンスティック	2cm
ローリエ	1枚
A [ターメリック	小さじ3/4
コリアンダーパウダー	小さじ1 1/2
クミンパウダー	小さじ1 1/2
レッドペッパー	小さじ1/2
トマトピューレ	200ml
にんにく (すりおろす)	大さじ1
しょうが (//)	小さじ1
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ2
水	適量
コリアンダーの葉	1枝

<作り方>

1. フライパンにサラダ油を入れ火にかけて、シナモンスティックとローリエを炒め、はじけてシナモンの香りが立ち上がってきたら、玉ねぎを入れて薄いきつね色になるまで炒める。
(最初は中火で炒め、しんなりしたら弱火にし、焦がさないようにゆっくりと炒める。)
2. 1) に豚ひき肉とA) のスパイスを加えて、中火で炒める。
3. 豚ひき肉がバラバラにほぐれるようになるまで炒める。
4. グリーンピース、トマトピューレ、にんにく、しょうが、塩を加え更に炒め、香りがでてきたら水をひたひたに加えて強火で沸騰させ、弱火にして約20分煮る。
5. 器に盛ってコリアンダーの葉を散らす。

ミックス野菜炒め

Sauteed Mix Vegetables

ソテイド ミックス ヴェジタブル

<材料> (4人分)

キャベツ	中 1/3 個
にんじん	中 1 本
マッシュルーム	8 個
グリーンピーマン	3 個
レッドピーマン	小 3 個 (大 2 個)
クミンシード	小さじ 1/2
しょうが (細いせん切り)	10 g
A [ターメリック	小さじ 1/2
コリアンダーパウダー	小さじ 1/2
クミンパウダー	小さじ 1/2
レッドペッパー	小さじ 1/4~1/2
塩	小さじ 1~1 1/2
サラダ油	大さじ 3

<作り方>

1. キャベツは、2~3 cm角に、にんじん、ピーマンも2 cm角に切る。マッシュルームは四つ切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、クミンシード、しょうがを入れ炒めて、はじけてきたらにんじんを加えて1分ほど炒め、ふたをして、2~3分火を通す。
3. ピーマン、マッシュルーム、キャベツの順で加えて炒め、ふたをして弱火にかける。
4. 野菜にほぼ火が通ったら、A) のスパイスと塩を加え混ぜ、ふたをして2分ほど火にかける。

チャパティ

Chapati

<材料> (10枚分)

全粒粉 (アタ)	250g
塩	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1
水	約 150ml

とかしバター	適量
打ち粉 (アタ)	適量

<作り方>

1. ボールに全粒粉と塩を入れて混ぜ、中央をくぼませる。フォークで混ぜながらサラダ油と水を入れ、1つにまとまったら全体をよくこね、粘りを出す。
(水の分量を控えめにし、少し固く練り上げる)。
2. 生地を10等分 (約40gずつ) し、しわのないように丸め、手のひらで押さえて平らにする。打ち粉をしながら、それぞれを約1mm厚さの円形に薄く伸ばす (直径約18cm)。
3. 油をひかずに厚手の鉄板を熱し、薄煙が出てきたら火を弱めて生地を入れる。最初の面が乾いたら裏返し、次に軽く色づいたら再び裏返して最初に焼いた面も軽く色づける。
4. さらに直火 (中火) であぶって生地を膨らませる。両面が淡く色づいたら、バットに取り出し、とかしバターをぬり、冷めないようにアルミホイルで包んでおく。

サフランライス

Spiced Saffron Rice

<材料> 4人分

インディカ米	1 カップ
サフラン	ひとつまみ (約 10 本)
水	洗い米と同分量

A	シナモンスティック	2 cm 程度
	カルダモン	3 粒
	ベイリーフ	1/2 枚

サラダ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
アーモンドスライス	大さじ 2

<下準備>

1. 米は使用する前に洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
2. サフランは、鍋に分量の水と塩を入れて一度沸かしておく。
3. シナモンスティックは、巻いている状態のものを広げる。カルダモンは、裂いて種を出しておく。
4. アーモンドスライスは、オーブンで軽く焼いておく。

<作り方>

1. 鍋にサラダ油を入れ、A) のスパイスを入れて温める。
2. スパイスの周囲が泡立ってきたら、米を加えて、全体をさっと混ぜて軽く炒める。
3. 炊飯器に2) の米と分量の水を加えて、全体をよく混ぜて炊く。

ラッシー

Lassi

<材料> 4人分

ヨーグルト	300g
水	240ml
塩、黒こしょう	好みで
砂糖、はちみつ、フルーツソースなど	好みで

<作り方>

1. ヨーグルトをボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜて水を少しずつ加える。
2. 塩、または砂糖を加え、よく混ぜてポットに移す。
3. 塩味の場合はグラスに注いでそのまま、あるいは好みで黒こしょうを散らす。
甘いものはそのまま、あるいはあらかじめグラスにはちみつやフルーツソースなどを入れ、上から注ぐ。