



# COOKING ASIA'S RECIPE

お料理レシピ

India



## カフェ・フロンティア世界の味 トマトクリームチキンカレー

### 材料 4人分

鶏ムネ肉	600g(一口大にカット)
玉ネギ	250g(みじん切り)
ホールトマト	280g
バター(甘塩)	60g
生姜	1カケ(みじん切り)
ニンニク	1カケ(みじん切り)

ターメリック	大匙 1
① ガラムマサラ	大匙 1
牛乳	100 cc
生クリーム	100 cc
塩	大匙 0.5
砂糖	大匙 0.5
② カシューナッツ	40g(ローストする)
③ レーズン	10g(水でもどす)

1 鍋にサラダ油をひき、ニンニク、生姜を香りが出るまで炒める。玉ネギを加え色になるまで炒める(目安は15~20分)。パット(薄く平たいお皿)に取って冷ましておく。

トマトクリームチキンカレーはインドの代表的な家庭料理です

2 ミキサーで①の玉ネギとホールトマトを一緒にピューレ状にする。



4 ①の香辛料を加え、全体に絡める。

3 鍋にバターを入れ、鶏ムネ肉を入れ白っぽくなるまで炒める。

5 ②のペーストを入れていったん沸かす。沸きたったら生クリーム、牛乳を加えて煮る。

6 お皿にご飯(分量外)をよそい、カレーをかける。カシューナッツ、レーズンをトッピングして完成。

# J's Cafe

## レシピひとくちメモ

「トマトクリームチキンカレー」は北インドを代表するカレーです。

インドカレーは北と南で大きく異なります。

北インドカレーは比較的クリーミーで濃厚、南インドは粉上スパイスを多く用いてあっさりスパイシーに仕上げるのが特徴です。

この「トマトクリームチキンカレー」も北インドらしくクリーミーで濃厚なカレーに仕上がります。

是非、お試しください。