



COOKING ASIA'S RECIPE

お料理レシピ

Islamic Republic of Pakistan



カフェ・フロンティア世界の味

カラヒイ

材料 4人分

鶏もも肉 (30g)	20切れ	塩	4g
しょうが (みじん切り)	10g	水	80cc
ダイスカットトマト	320g	玉葱	160g
プレーンヨーグルト	120cc	香菜	少々
ミックススパイス	1.2g		

カラヒイはパキスタンの
代表的な家庭料理です

1 鍋に油を馴染ませ生姜を炒め、
玉葱を入れる。

2 鶏もも肉が白く
なるまで炒める。

3 ミックススパイス・ヨーグルト・ダイスカットトマトに水を入れて鶏もも肉を煮込む。



4 塩で味を整える。

5 香菜を飾り、
出来上がり。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



パキスタンの
伝統的な鍋料理

カラヒイ

「カラヒイ」は、「カレー」という意味ではなく、アフガニスタン、パキスタンにまたがる地域で使われている丸い鉄鍋が由来となっています。

煮る・蒸す・揚げる・炒めるが可能なカラヒイは、たくさんの家財道具を持って移動が出来ない遊牧民の生活の知恵が生きている調理道具と言えます。

パキスタンでは、鶏肉や羊肉、牛肉などの肉料理をよく食べます。しかし、パキスタンの大部分を占めるイスラム教徒は豚肉を食べません。

複数のスパイスを使用した、少しピリ辛のチキントマト煮込みのカラヒイは、多くの家庭でよく食べられるパキスタンを代表する家庭料理です。