



ネパール料理

アチャール (8~10人分)



※写真はイメージです。

★材料★

- | | | |
|-------------------|-------------|-------------------|
| ・ごま(白)・・・100~150g | ・塩・・・20~25g | ・大根・・・1本 |
| ・唐辛子・・・10g | ・きゅうり・・・3本 | ・サラダ油・・・50ml |
| ・にんじん・・・1本 | ・レモン・・・2個 | ・ターメリック(ウコン)・・・5g |

★作り方★

①すり鉢で水を加えながらゴマをすりペースト状にする。

※材料を一度に入れず、何回かに分けるとすりやすい

②大根の先の方3分の1をおろし器でおろす。3分の2を千切りにする。

③きゅうりをサイコロ状に切る。

④にんじんを細長く切る。 ※あまり細くしない

⑤レモンを搾る。

⑥千切りにした大根をボールに入れ、塩を入れて手で軽く混ぜる。

⑦①にきゅうりとにんじんを入れ、ペースト状にしたゴマを丁寧にまぶす。

⑧唐辛子を入れ、丁寧に混ぜる。

⑨残りの大根おろしも入れ、レモン汁を加えて混ぜる。

※お好みに合わせて塩、唐辛子を調節する

⑩フライパンに油を熱してターメリックを入れ、すぐに⑨にかける。

⑪スプーンで丁寧に混ぜる。

⑫もう一度味見をし、塩味、辛さと酸味の調節して完成！

ポイント 漬物なのでやや濃い味の方が良いとされています。

ネパール料理

「アチャール」って？



吉松彩恵子さん

(2019年度1次隊/ネパール/青少年活動)

アチャールは日本で言う「ご飯のお供」に近いもので、ネパールのお漬物です！ダルバート(豆スープとご飯や野菜の煮物のセット)というネパールの定番メニューと一緒に食べることが多いです。

代表的なのは、トマトのアチャールです。作る人によって味は変わりますが、結構辛めのことが多いです。パクチーが入っていることもあります！

他には、大根やゴーヤ、ラブシーという木の实、ごまをすりつぶして作るものもあります。ちなみに私のお気に入り、ごまのアチャールです。優しい味で、ダルバートだけでなく、パカウラというかき揚げのようなものに付けて食べることもあって、とても美味しいです

ぜひネパールの味を楽しんでみてください！



↓ダルバートについている

アチャール (左：大根とゴーヤ、右：トマト)

