



# COOKING ASIA'S RECIPE

Federal Democratic Republic of Nepal



お料理レシピ

## カフェ・フロンティア世界の味 ネパール風チキンカレー

### 材料 4人分

鶏もも肉 (20gカット)	28切	お米	400g
調味料		アーリーレッド	160g
ターメリック	0.8g	ダイスカットトマト	160cc
一味唐辛子	0.8g	ヨーグルト	20cc
味料		ローリエ	2枚
クミン	2.4g	水	120cc
チキンマサラ	2.4g	香菜	少々
塩	4.8g		
料ネ			
にんにく、生姜 (みじん切り)	各16g		

チキンカレーはネパールの  
代表的な家庭料理です

1 鶏肉は前日に、マリネ調味料でマリネしておく。

2 鍋に、油をひきマリネした鶏肉を炒める。

3 肉が白くなるまで炒めたら、アーリーレッドを入れてさらに炒める。



4 ヨーグルト・ダイスカットトマト・水・ローリエを加え煮込む。

5 仕上げに、香菜をみじん切りにしたものを加える。

カフェ・フロンティア

# レシピひとくちメモ



## ネパール風 チキンカレー

ネパールの食文化は、隣接する中国、インド、チベットが融合していて特徴は①マサラ味②ニンニク、タマネギ、トマトを多用することです。

民族によって食生活は異なりますが、基本的に一日二食のネパール。朝10時と夜7時～10時の間に食べます。

普段の食事は、ダル・バートとよばれる定食で、ダル(豆のスープ)とバート(ごはん)に独特のスパイスで煮込んだ野菜のおかず(タルカリ)とピリッと辛い漬け物(アツァール)が添えられます。今回紹介するネパール風チキンカレーは、《チキンマサラ》というたくさんの香辛料をMIXしたものに鶏肉をマリネして玉葱とトマトと一緒に煮込んだものです。