



## India (インド)

### タンドリーチキン & ガルバンゾー入りターメリックピラフ

#### メニュー説明

タンドリーチキンはインド北西部のパンジャーブ地域の料理です。北インドからアフガニスタンにかけて使用される『タンドール』という壺窯型のオーブンでヨーグルトや様々な香辛料でマリネした骨付き肉を焼き上げた料理です。今回は食べやすく骨なしの肉をじっくりマリネしオーブンで焼き上げました。

#### 国別紹介

インドは南アジアに位置する連邦共和制国家です。広大な国土を有し、地域・民族・宗教などによって多様な食文化が見られます。インド料理の特徴の一つとして、香り付け用スパイスや辛味・苦味の味付け用スパイスなど様々な香辛料を使い分け、インドの家庭では30～40種を使用しているそうです。

首都： ニューデリー

人口： 約 12億1,057万人