

スパイスをたっぷり使用した本場の味です! 難しそうなスパイスカレーですが、実は簡単に作れます!ぜひ、ご家庭で本格的なスリランカカレーを作ってみてください!



国際学院高等学校 食物調理コース

# スパイスご飯

## <材料(4人分)>

・バスマティライス	300g (2合)	・シナモン	大さじ 1/2
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	50g	・ウコン(パウダー)	大さじ 1/2
・ローリエ	3~4枚	• 油	小さじ2
<ul><li>カルダモン(粒)</li></ul>	10 粒	・ココナッツミルク	75g
・にんにく	20g	• 水	225g

パセリ(仕上げ用) 適宜

#### <作り方>

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。

・粒黒こしょう 10 粒

- 2. 温めたフライパンに油を入れ、1 とカルダモンを炒める。全体に油が回ったら、カレーリーフ、粒黒コショウ、シナモン、ウコンを入れ、玉ねぎの色が変わるまで弱火でじっくりと炒める。
- 3. 研いだ米を2に加えて軽く炒める。
- 4. 炊飯器に3とココナッツミルク、水を入れ加熱する。

バスマティライスはパラパラな食感のため、 カレーと混ぜて食べるそうです!

今回はココナッツミルクの缶詰を使用しましたが、 本場スリランカの各家庭では、ヤシの実から直接搾り取るそうです!



# チキンカレー

### <材料(4人分)>

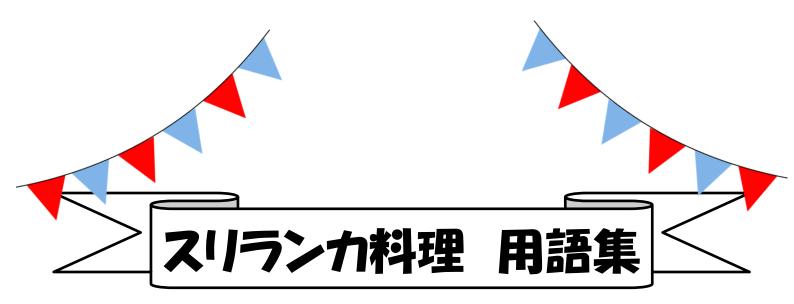
• 鶏肉	600g	・チリパウダー	小さじ2
• 唐辛子	2本	<ul><li>カレー粉</li></ul>	小さじ3
• 玉ねぎ	1.5 個	・ウコン(パウダー)	小さじ1
・ローリエ	2枚	<ul><li>黒こしょう</li></ul>	少々
・レモングラス	8本	• 塩	少々
・にんにく	6かけ	•油	大さじ2
• 生姜	4 cm	• 酢	大さじ2
・マスタードシード	適宜	• 水	300ml
(ブラウン)			

### 〈作り方〉

- 1. 生姜とにんにくをすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2. カレー粉をフライパンで炒っておく。
- 3. 鶏肉は少し大きめの一口大に切る。
- 4. ボウルに鶏肉、チリパウダー、カレー粉、ウコン、ブラックペッパー、塩、レモングラスを入れて混ぜ、1~3時間程度冷蔵庫で漬けておく。
- 5. 鍋に油を入れ、玉ねぎ、生姜、にんにく、唐辛子、カレーリーフを弱火で炒める。色が付いたら、マスタードシードを入れ、一度火を止める。蓋をして3分程度なじませる。
- 6. もう一度火を点けて鶏肉、お酢、塩を加えて焦げない様に炒める。
- 7. 水を加えてから蓋をして、30分~40分鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。

辛さは、チリペッパーや唐辛子の量で調節してください。 スリランカではチキン以外にも、豆、野菜などたくさんの具材で カレーを作るそうです!





✿バスマティライス 細長い形の米で、香りがよい芳香米のこと。"バスマティ"とは、ヒンドゥー語の、"バースマティー"で、「香りの女王」に由来しています。

☆カレーリーフ 別名オオバゲッキツ。スリランカやインド原産の葉のこと。スリランカでは生で流通されていますが、日本では乾燥のものが主流です。入手困難な場合はローリエ(月桂樹)で代用できます。

◆カルダモン 爽やかで上品な強い香りがあり、「スパイスの女王」と呼ばれています。少量でも強い香りが出るので、入れ過ぎには注意が必要です。

◆レモングラス レモンの香味成分が含まれているため、レモンのような爽やかな香りが します。ハーブの一種で、ハーブティーにもよく使われます。

> スリランカのカレーは、日本人が想像するカレーとは見た目や味が異なるものも多くあります。 なんと、離乳食用の辛くないカレーなどもあるそうです!

スリランカは昔「セイロン」と呼ばれていて、セイロンティーの産地として知られています。

あの有名な「午後の紅茶」の茶葉はセイロンを使用しているため、 実は身近な国だったんですね!

