

チャナアルー（ひよこ豆とジャガイモのカレー）

量

20人前

材料

ホールスパイス

A

名称	量
HING	1 tsp
カルダモン	10 個
クローブ	15 粒
シナモン	5 片 (5 cm)

B

名称	量
クミン	25-30 ml

パウダースパイス

名称	量
ターメリック	5 tsp
チリ	1.3 tsp
コリアンダー	50 ml
コショウ	15 ml

その他

名称	量
ショウガ	50 g
ニンニク	100 g
青唐辛子	5 本
タマネギ	1 kg
ジャガイモ	1.5 kg
ひよこ豆	1 kg (乾燥)
お湯	1 l
トマト缶	3 缶
塩	50 ml or 10 tsp

下準備

- ジャガイモと豆の準備
 - ひよこ豆は一晩水につけておく
 - じゃがいもは皮ごと使うので綺麗に洗う
 - 豆とジャガイモを水に入れ強火で沸騰するまで加熱
 - 圧力鍋なら3分、普通の鍋なら20分弱火で加熱
- ニンニクとショウガは微塵切り
- タマネギはスライス
 - 詳細は[こちら](#)で

手順

- 油を熱してホールスパイスを**A,Bの順番**に入れる
- ショウガ、ニンニク、青唐辛子を入れて炒める
- タマネギを投入して飴色になるまで炒める
- コショウ以外の**パウダースパイス、塩を入れる (**弱火!**)
- 豆とじゃがいもを入れて軽くいためてからお湯を入れる
- トマトを入れ、軽く煮てからコショウを入れる