

# 各国料理教室

## スリランカ料理

レシピは6人分です。

### ぶた肉カレー

#### 材料

豚ばら肉（かたまり）…………… 500g  
たまねぎ…………… 大1個  
にんにく…………… 4かけ  
しょうが…………… 1かけ  
酢…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1  
こしょう…………… 小さじ1/4  
水…………… 350cc  
カレーリーフ…………… 5～6枚  
ランベ（なくてもOK）…………… 6cm  
カルダモン…………… 4粒  
クローブ…………… 3ヶ  
カレーパウダー（ローストタイプ）…………… 大さじ1  
ターメリック…………… 小さじ1/2  
チリパウダー…………… 小さじ1



#### 作り方

- 1) 玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 2) フライパンを温め、油を入れる。熱くなったら、玉ねぎをいれて少し色が変わるまで炒める。
- 3) にんにく、しょうが、カレーリーフ、ランベ、カルダモン、クローブを加え、玉ねぎが茶色くなるまで炒める。
- 4) 玉ねぎが茶色くなってから、ターメリックを加えかるく炒める。
- 5) チリパウダーと、カレーパウダーを加える。
- 6) ぶた肉を軽く水洗いし、角切りにする（2cm×2cm×4cm）。
- 7) ぶた肉を別の鍋にいれて、そこに炒めた玉ねぎを入れる。
- 8) フライパンに水をいれて、フライパンに残った玉ねぎ、スパイスをこそぎ落として鍋に入れる。
- 9) 鍋に塩、こしょう、お酢を入れる。
- 10) 肉に味がしみるように、鍋の中身を手でよくもみこんだあと、強火にかける。
- 11) 沸騰してきたら弱火にして蓋をし、途中かきまぜながら煮込む。
- 12) 40分くらいたったところで味見をし、塩が足りなければ足す。
- 13) さらに20～40分くらい煮込んでできあがり。

水分は少しのこる程度でOKです。

# 豆カレー

## 材料

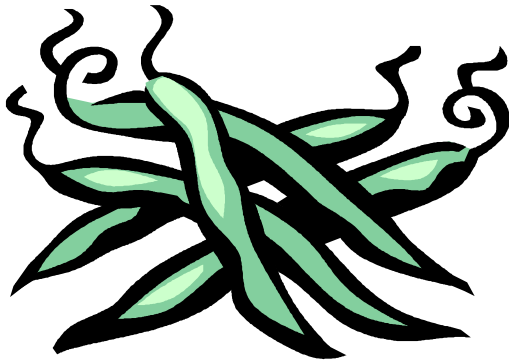
レンズ豆	300g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんにく	2かけ
塩	適量
水	400cc
お湯	200cc
カレーリーフ	5~6枚
シナモン	4cm
かつおぶし(なまり節)	5g
ターメリック	小さじ1/4
カレーパウダー(ノーマルタイプ)	大さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
ココナツミルクパウダー	大さじ2



## 作り方

- 1) 豆をよく洗って鍋に入れる。
- 2) 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにして、鍋に入れる。
- 3) ピーマンを2~3cm角に切って鍋に入れる。
- 4) シナモン、カレーリーフ、かつおぶし、ターメリック、カレーパウダー、チリパウダーを加える。
- 5) 水を400cc入れて、中身をまぜる。
- 6) 鍋を中火にかけて蓋をしめる。豆がやわらかくなり、水分がほとんどなくなるまで煮る(20~30分)
- 7) 塩を入れてまぜる。
- 8) ココナツミルクパウダーを200ccのお湯で溶く。
- 9) 鍋にココナツミルクを加え10分くらい中火にかけてできあがり。

# じゃがいも と いんげん のスパイシー炒め



## 材料

じゃがいも	中 6 個
いんげん 冷凍で可	250 g
たまねぎ	1.5 個
ピーマン	2 個
サラダ油	大さじ 2
塩	適量
こしょう	適量
カレーリーフ	5 ~ 6 枚
かつおぶし (なまり節)	大さじ 2
とうがらし	小さじ 1.5
ターメリック	小さじ 1/4

## 作り方

- 1) じゃがいもを乱切りにする。
- 2) 鍋にじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を入れる。
- 3) ターメリックと塩小さじ1、こしょうを加えて、じゃがいもを固めにゆでる。
- 4) 鍋の水を捨てる。
- 5) 玉ねぎとピーマンをみじん切りにする。
- 6) いんげんを斜めに、1cmくらいのそぎ切りにする。
- 7) フライパンを少し温めてサラダ油をいれる。
- 8) 油が熱くなったら玉ねぎをいれて、少し茶色がかかるまで炒める。
- 9) とうがらしを入れて軽くまぜて、さらにかつおぶしとカレーリーフを加える。
- 10) ピーマンと茹でてあったじゃがいもを加える。
- 11) 10分くらい中火で炒める。
- 12) いんげんを加えてまぜて、味加減をみながら塩、こしょうで味を調える。
- 13) 蓋をして中火のまま12 ~ 13分温めてできあがり (途中で何度か蓋をあけて混ぜること。)