

辻調の楽しい食卓～キーマカレーとチキン

キーマカレー(4人分)

鶏挽き肉	300g
グリーンピース(冷凍)	100g
サラダ油	大さじ2
シナモンスティック	1本(3cmのもの)
タカの爪	1本
ベイリーフ	1枚
玉ねぎ	1/2個
コリアンダーパウダー	大さじ1/2
クミンパウダー	大さじ1/2
ターメリック(パウダー)	小さじ1/2
レッドチリペッパー(パウダー)	小さじ1/4
トマトピューレ	80ml
しょうが(すりおろす)	15g
にんにく(すりおろす)	1/2片
塩	大さじ1/2
水	300ml
ガラムマサラ	大さじ1/4
しょうがのせん切り	適量

タンドリーチキン(4人分)

鶏骨付きもも肉	4本
塩	鶏1kgに対して12g
澄ましバター(仕上げ用)	適量
漬け汁	
ヨーグルト	300g
ライムまたはレモンの絞り汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうが(すりおろす)	15g
にんにく(すりおろす)	15g
クミンパウダー	5g
コリアンダーパウダー	5g
パプリカ(パウダー)	5g
ガラムマサラ	3g
カイエンヌペッパー(パウダー)	1g
ターメリック(パウダー)	2g
白こしょう(挽いたもの)	0.5g
食用色素(赤)	少量



付け合せ

レタス、きゅうり、ライム	各適量
赤玉ねぎのピクルス	
赤玉ねぎ	1個
レッドチリペッパー(パウダー)	2つまみ
塩	小さじ1/4
白ワイン酢	大さじ1

ガラムマサラ

クミンシード	40g
クローブ	20g
黒粒こしょう	20g
シナモンスティック	10g
ナツメグ	5g(約1個)
カルダモン	莢つきで約15g(種子のみ10gを使用)
ベイリーフ	3g

Act OnTV

<作り方>

ガラムマサラを作る

- ①分量の香辛料をフライパンで乾煎りして香りを出す。(90℃のオーブンで焼いても良い)
- ②シナモンスティックは布巾などにはさみ、肉叩き(または麺棒)で叩いて細かく砕く。
カルダモンは莢から種を取り出す。ナツメグはすりおろす。
- ③すべての香辛料をミキサーにかけて、粉末にする。
※市販品もありますが、ホールスパイスを砕いて使うとっそう風味が増します。

鶏もも肉を漬け込む

- ①鶏骨付きもも肉の皮をはぎ、余分な脂を取り除く。足先の関節を切り落とし、中央の関節で2つに切り離し、皮目から骨に当たるまで切り込みを入れる。



- ②下処理した骨付きもも肉を計量し、1kgに対して12gの塩を用意する。
もも肉に塩を振り、全体によくすり込み、20分漬け込む。
- ③ヨーグルトの入ったボウルに色素以外の香辛料、サラダ油、ライムの果汁、すりおろしたしょうが、にんにくを加える。



- ④粉末の色素は水で溶いておき、色を見ながらヨーグルトに少しずつ加える(濃くなりすぎないように)。



A Act OnTV

⑤ビニール袋にもも肉を入れ、ヨーグルトを加え、口を縛ってよくもみこみ、さらに一晩漬け込む。

※タンドリーチキンの特徴のひとつである独特の色合いは、スパイスの色だけではなく、着色料を使用しています。赤い色が食欲をそそるとされています。



鶏もも肉を焼く

①オーブンプレートにアルミホイルを敷き、グリル用の網をのせる。

※本来は串にさしてタンドールというかまどで焼きます。

②鶏もも肉をのせ、200℃のオーブンで約40分焼く。

※焼き時間はオーブンの機種によって変わります。

串をさして、まわりを押さえて出てくる焼き汁が透明なら火が通っています。



③焼き上がった鶏もも肉に澄ましバターを塗る。

赤玉ねぎのピクルスを作る

①皮をむいた赤玉ねぎを薄切りにする。

②ボウルに赤玉ねぎを入れ、塩、白ワイン酢、レッドチリペッパーを加えて混ぜ合わせる。

盛り付け

①器に大きくちぎったレタスをのせ、鶏もも肉をのせる。

②赤玉ねぎのピクルス、きゅうり、ライムを添える。

キーマカレーを作る

①玉ねぎはみじん切りにする。シナモンスティックは縦半分に割り、タカの爪はヘタを取り除く。

②フライパンにサラダ油、シナモンスティック、タカの爪、ベイリーフを入れ、火にかけ、香辛料から小さな泡が出てくるまで、弱火でじっくり炒める。

Act OnTV

③ 香辛料の周りから泡が立ってきたら、玉ねぎのみじん切りを加える。



④ 玉ねぎが茶色くなるまでしっかり炒める。



⑤ 鶏の挽き肉を加え、全体が白っぽくなり、ぱらぱらになるまで、ほぐしながら炒める。

※キーマは挽き肉という意味。インドでは宗教上の理由から牛や豚の肉を食べない人が多く、羊、鶏の挽き肉がよく使われます。

⑥ 粉末の香辛料、塩を加え、さらに炒める。



⑦ すりおろしたしょうが、にんにくと、トマトピューレを加え、表面に油が浮いてくるまで炒める。



⑧ 水を加え、沸騰させたら、弱火にして約 20 分煮込む。



⑨ グリンピースを凍ったまま加え、さらに 10 分煮込む。

⑩ 味を調べ、ガラムマサラ(タンドリーチキン参照)を加える。

⑪ 器に盛り付けてしょうがのせん切りをのせる。