

海の幸インドカレー

材料（5人分）

車エビ（30 g）	10 尾
カジキマグロ	250 g
スルメイカ	1 杯
帆立貝の貝柱	10 個
ハマグリ（またはアサリ*ムール貝など）	5 個
魚介類の漬け汁	
しょうが（すりおろす）	15 g
にんにく（すりおろす）	15 g
酢	大さじ 1 1/2
塩	小さじ 1/2
ターメリック	小さじ 1/4
コリアンダーパウダー	大さじ 1
クミンパウダー	小さじ 2
カイエンヌペパー	小さじ 1/2
ターメリック	小さじ 3/4
塩	小さじ 1 強



カレーベース

サラダ油	100 ml
クミンシード	小さじ 1
タカの爪	2 本
シナモンスティック	1 本（3 cm 長さ）
玉ねぎのみじん切り	400 g
トマトピューレ	150 g
水	約 500 ml
熱湯	150~200 ml
ココナッツミルクパウダー	20 g
ガラムマサラ	小さじ 1
中国パセリの葉と茎	10 g

<作り方>

【シーフードを下準備する】

- ①エビは背ワタを取り除き、胴体の殻をむく。ヒゲは切り取る。カジキマグロは5つに切り分ける。
- ②イカは足ははずして内臓を除き、耳を切り離す。胴は皮をむいて水洗いし、なんこつを取り除き、1 cm 幅の輪切りにする。足は吸盤と足先を切り落とし、水洗いしてから細かく刻む。耳も皮をむいて水洗いし、細かく刻む。
- ③帆立貝の貝柱は白い固い部分を取り除き、大きければ食べやすい大きさに切り分ける。ハマグリは多め塩を振りかけてこすり合わせ、水で洗う。
- ④ボウルに漬け汁の材料をあわせて混ぜ、この中にエビ、カジキマグロ、イカの胴、帆立貝を入れて混ぜ、室温で20分ほど漬け込む。(使うまでに時間が空く場合は冷蔵庫に入れる)



【カレーベースを作る】

- ⑤玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑥タカの爪はヘタを取り除き、シナモンスティックは巻いている状態のものを広げる。



- ⑦フライパン（または鍋）にサラダ油、クミンシード、タカの爪、シナモンスティックを入れて、中火にかける。



- ⑧しばらく熱してクミンシードのまわりから小さな泡が出始めれば、玉ねぎを加える。強火で2～3分炒めた後、火を少しずつ弱めながら時々木杓子で混ぜて20分ほど炒める。
- ⑨玉ねぎが淡く色づけばイカの足と耳を加えて炒め、トマトピューレを加える。弱火でしばらく煮詰め、油がにじみ出てくればよい。



【ソースを作る】

- ⑩カレーベースにコリアンダーパウダーから塩までの材料を加えて混ぜ、香りが出てくれば水を注いで強火で沸騰させる。弱火にして20分ほど煮込み、味をなじませる。



- ⑪ボウルにココナッツミルクパウダーを入れ、泡立器で混ぜながら熱湯を注いで溶きのばす。これをソースに加えて、沸騰させる。

【仕上げる】

- ⑫ソースにカジキマグロを漬け汁ごと加えて表面が白っぽくなるまで2～3分火を通し、次にハマグリ、エビ、帆立貝を加えて3～4分火を通す。最後にイカの胴とガラムマサラを加えて混ぜ、全体に火を通す。 ※ 途中、貝の口が開けば取り出しておく。



- ⑬味を調べて火を止め、仕上げに粗く刻んだ中国パセリの葉と茎を散らし、盛り付ける。ご飯（固めに炊いた日本米）と一緒に食べる。