



# ハロハロ☆ikoryu インドday

## インド料理にチャレンジ

ひき肉<sup>にく</sup>をたっぷり使<sup>つか</sup>った「キーマカレー」を作<sup>つく</sup>ってみませんか？

短時間<sup>たんじかん</sup>で、本格的な味<sup>ほんかくてき</sup>に仕上<sup>あじ</sup>がるコツ<sup>しあ</sup>、インドをもっと知<sup>し</sup>りたい方<sup>かた</sup>、

どうぞご参加<sup>さんか</sup>ください。楽<sup>たの</sup>しく交<sup>こうりゆう</sup>流<sup>りゆう</sup>しましょう。

♪ と き : 3月6日(日) 午前10時～午後1時 (受付9:45～)

♪ と ころ : 生駒市中央公民館 調理室 (生駒駅北口スグ)

♪ 内 容 : インド料理にチャレンジ

キーマカレー、ピラフ、チャイ

♪ 講 師 : Adarsh Sharma (アダルシュ・シャルマ) さん

♪ 定 員 : 36人 (定員を超えた場合は抽選)

♪ 参加費 : 800円 (材料費込み、幼児は無料)

♪ 持ち物 : エプロン、キャップ、ふきん、タオル



### アダルシュ・シャルマさん

インド・パンジャブ州出身。英文学・教育学・歴史学修士。奈良女子大学研究生として来日。その後、日本人と結婚し再来日して29年目。現在、小中学校で英語講師を務める傍ら、「ナラ・ファミリー&フレンド」の代表、奈良 NPO センター理事として活躍中。2人の母親。奈良市在住。

■お申し込みは、往復はがき、FAX、E-Mailのいずれかで、下記まで (2月27日まで必着)

<送り先>住所: 〒630-0257 生駒市元町1-7-6

市民活動推進センターららポート内 ikoryu

FAX: 0743-78-6491

Eメール: info@ikoryu.net

※お名前・年齢・住所・電話番号を明記してください。

主 催 : NPO 法人 いこま国際交流協会 (ikoryu)

Ikoma Intercultural Friendship & Communication

後 援 : 生駒市/生駒市教育委員会/奈良・在日外国人保護者の会生駒

連絡先: TEL/FAX 0743-78-6491

Eメール: info@ikoryu.net HP: www.ikoryu.net

◆インドday 開催しました！ 2011年3月6日(日) 生駒市中央公民館 調理室

講師にアダルシュ・シャルマさんをお迎えし、北インド地方の家庭料理にチャレンジしました。鶏ミンチ肉たっぷりの「キーマ マター カレー」と、ターメリックの色も鮮やかな「パサント プラオ」を作りましたが、どちらもスパイスの使い方にちょっとしたコツがあり、「なるほど、なるほど、そう使うんだ」と新しい発見がいっぱいありました。美容と健康にうれしい、何より「とってもおいしい！」インド料理店のようなカレーがとっても簡単に作れます。レシピを参考にどうぞお試しください。アダルシュさん、お忙しい中ご協力いただき、本当にありがとうございました。



「いつも家で作っているカレーをご紹介します」アダルシュさんご持参の10数種類のスパイスの使い方と効用を教えてくださいました。

さあ、みんなで作りましょう！ まずは、お手本。ターメリックは炒めて、これが大切です。玉ねぎもゆっくりと丁寧に、ここで味が決まります。



水は使わず、インドのトマトに近づけるため缶詰と生のトマトを混ぜて、インドの味に近づけます。

「キーマ マター カレー」と「パサント プラオ」は、このように盛り付け、カシュナッツをトッピング。



さあ、みんなで「いただきま〜す」 やさしいスパイスの味は子どもたちにも大人気！ 「おいしい〜」

食後は、チャイ。チャイ用の紅茶は細かく、ミルクと紅茶は3:1。カルダモンの効果は「頭がすっきり」。受験生に最適な飲み物だそうです！

講師：アダルシュ・シャルマさん

バサント・プラオ

**材料： 6人分**

米：3カップ

クローブ：2個

ターメリック：小さじ1杯

塩：小さじ1杯

コショウ：小さじ半分

サラダ油：大さじ2杯

レーズン：大さじ2杯

**作り方**

1. 米を洗って10分間水に浸す。
2. 油を温めて、スパイスと塩を加えて炒める。
3. 米と炒めたスパイスを混ぜて、炊飯器に入れて炊く。
4. 出来上がったら、レーズンを入れて混ぜる。

**キーマ マター カレー**

**材料**

ミンチチキン：800g

グリーンピース：200g（冷凍可）

にんにく：3-4片

たまねぎ：大玉1個 みじん切り

トマト：大玉1個 皮をむいて角切り

トマト：1かんずめ

ショウガ：少々 みじん切り

塩：小さじ1.5杯

チリーパウダ：小さじ1杯

ガラム・マサラ：大さじ1杯

レモンジュース：小さじ1杯

カシューナッツ：大さじ2杯

サラダ油：大さじ2杯

パセリ：少々

**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. 大きななべに油を入れて、玉ねぎ、にんにく、しょうがを加え炒める。
3. ミンチチキンをなべに加えて水分がなくなるまで炒める。
4. トマト、塩、スパイスを入れて、20分位炒める。
5. グリーンピースを入れて10分ぐらい炒める。
6. 最後に、きざんだカシューナッツをふりかけて出来上がり。

