

■ チキンカレー ■

材料 2～3人分



鶏モモ肉（唐揚げ用）200g
 玉葱・トマト各120g
 サラダ油大さじ1 ガラムマサラ小さじ $\frac{1}{2}$
 熱湯1.5カップ 塩適宜

①ホールスパイス
 （シナモンスティック3cm
 クローブ4個 カルダモン2個）

②香味ペースト
 （ガーリックペースト・生姜ペースト各大さじ $\frac{1}{2}$ ）

③パウダースパイス
 （コリアンダー大さじ1 ターメリック小さじ $\frac{1}{2}$
 カイエんペッパー小さじ $\frac{1}{8}$ 塩小さじ $\frac{1}{2}$ ）

④バター（食塩不使用バター20g
 にんにく（みじん切り）大さじ $\frac{1}{2}$ ）

作り方

- ① 玉葱は粗みじん切り、トマトはざく切りにする。
- ② 深めの鍋にサラダ油と①を入れてスパイスが膨らんでくるまで約2分温め、①の玉葱を入れてあまり混ぜないように約3分炒め、②を入れて約1分、①のトマトを加えて約5分ペースト状になるまで炒める。（火加減はずっと中火強）
- ③ ②の火加減を弱火にして③を入れてよく混ぜ、香りを立たせる。（マサラ状態）
- ④ ③の鍋に熱湯を入れて煮立たせ、鍋についた旨味をこさぎながら混ぜ、鶏肉を入れて煮立てば中火にして15分ほど煮てとろみをつける。
- ⑤ ④のバターを鍋に入れて火にかけ、バターが溶ければにんにくを入れ泡だて器で混ぜ、にんにくが焦げる直前に火を止め、④に入れる。
- ⑥ ⑤にガラムマサラを入れてひと煮たちさせて火をとめ、5分ほど蒸らして塩や水で味を調える。

Point

■仕上げにはガラムマサラ以外にもカルダモンやミント等を入れてもよい。