お父さんのキッチン　Ｒ３.７月 10 日　講師　園田ヒロ子

（９種類のスパイスで作る）

鶏肉のインドカレー

＜材料＞（4人分）　（分量）　（下準備）

鶏もも肉　2枚（500g）　（1枚を8等分に切る）　玉葱　1個　（4つに切り薄切り）
トマトホール缶　1缶（400g）（実と汁ごと）　生姜　15g　（すりおろす）
にんにく　2かけ　（すりおろす）　ししとう　5本（1㎝幅の輪切り）
プレーンヨーグルト　1/2 カップ
塩･こしょう　各少々　クミン（ホール）　小匙 1/2

＊スパイス＊
＊ターメリック　小匙 1/2
＊レッドペパー　小匙 1/3～2/3（辛さの調節）
＊クミン（パウダー）　小匙1と 1/2
＊コリアンダー（パウダー）　小匙2
＊カルダモン（パウダー）小匙 1/3
＊ガラムマサラ（パウダー）　小匙 1　（半量を鶏肉にまぶす）
塩　小匙 1/2～１　サラダ油　大匙3～4

＜作り方＞

① 厚手の鍋にサラダ油大匙1を熱し、鶏肉を皮のほうから軽く焼いて取り出します。

② その鍋にサラダ油大匙1を加えクミンホールを熱し、はじけたら玉葱をいれて10分ほど炒めます。

③ ②に＊のスパイス類を加え炒め（ポイント）、トマト汁ごと、にんにく、生姜、ヨーグルトを加え①の鶏肉を戻し、弱火で20～30分煮込みます。

④ 輪切りのししとうを加え、好みでガラムマサラ（残り小さじ½）をふりひと煮立ちさせます。