



キチュリ (バングラデシュ風炊き込みご飯)

■材料 (5人分)

赤レンズ豆・・・・・・・・・・100g	おろしニンニク・・・・・・・・小さじ3
白米・・レンズ豆と合わせて3合	おろしショウガ・・・・・・・・小さじ2
※お好みの割合で	カルダモン・・・・・・・・・・3粒
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個	クローブ(丁子)・・・・・・・・2粒
ターメリック(ウコン)・小さじ1	シナモン・・・・・・・・1かけ(約4cm)
クミン・・・・・・・・・・小さじ1.5	サラダ油・・・・・・・・・・30g
水・・・・・・・・・・4カップ	塩・・・・・・・・・・適量

■作り方

- ① 米とレンズ豆をザルに合わせ入れ、水洗いする。
- ② フライパンに火をつけ、充分熱したら油とみじん切りにした玉ねぎを入れ中火で炒める。
- ③ 玉ねぎがきつね色になったところで、おろしニンニクとおろしショウガを入れる。
- ④ クミンとターメリックを入れる。
- ⑤ 米とレンズ豆を加え、弱火にして焦がさないように炒める。
- ⑥ 水で洗ったカルダモン、クローブ、シナモンを入れる。
- ⑦ 塩を全体にまんべんなく振りかける。
- ⑧ 米とレンズ豆を加えてから5分ほどでフライパンから取り出し、炊飯器に入れる。水を入れて、炊き上げる。
※炊飯器の4合分の水の目安より少なめになります。

■豆知識①■

キチュリを食べると体が温まるので、暑い日にはあまり食べません。雨が降ったりして、寒いときに食べるそうです。普段の食事である野菜や魚カレーには白米を合わせて食べます。



鶏肉カレー

■材料（5人分）

鶏肉（お好みの部位）・・・1kg	クミン・・・小さじ1.5
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個	ライム・・・・・・・・1/4個
ヨーグルト・・・・・・・・80g	とうがらし・・・・・・・・4本
おろしニンニク・・・大さじ4	牛乳・・・・・・・・500ml
おろしショウガ・・・大さじ3	油・・・・・・・・適量

※当日はハラール認定されている鶏肉を使用しました。

■作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、水でしっかり洗い臭みを取る。
- ② ボウルに鶏肉、くし形切りにした玉ねぎ、ヨーグルト、おろしニンニク、おろしショウガ、クミンを入れ、上からライムを絞りかける。手で全体を混ぜる。
- ③ 縦に半分に切ったとうがらしを②の上に乗せ、ラップをして20分ほど寝かせる。
- ④ フライパンに油をたっぷり熱し、③の鶏肉を入れ弱火で5分炒める。
- ⑤ 強火にし、焦がさないように20分炒める。
- ⑥ 牛乳を混ぜ入れ、強火のまま10分煮込む。

■豆知識②■

～ハラールとは？～

イスラム教を信仰する人が豚肉を食べないことはよく知られています。豚肉以外にもイスラムのルールに従って処理されていない肉は食べることはできません。「ハラール（ハラール）」はイスラムのルールに従って処理されていることを証明された食べ物のことです。肉以外にも、お菓子や調味料など、豚肉エキスやアルコールが入っていないことを証明された食品にはハラールマークが入っています。





牛肉カレー

■材料（5人分）

牛肉	500g	ガラムマサラ	小さじ 1.5
玉ねぎ	1個	マンシエルマサラ	小さじ 1.5
じゃがいも	5個	カルダモン	4粒
おろしニンニク	大さじ 4	クローブ（丁子）	4粒
おろしショウガ	大さじ 3	シナモン	3g
クミン	小さじ 2	サラダ油	50g
ターメリック（ウコン）	小さじ 1	水	1400ml
チリパウダー	小さじ 1/2	塩	適量

※当日はハラル認定されている牛肉を使用しました。

■作り方

- ① 牛肉を一口大に切り、水でしっかり洗い臭みを取る。
- ② 鍋（この時点では火をつけない）に牛肉、くし形切りにした玉ねぎ、おろしニンニク、おろしショウガ、クミン、ターメリック、チリパウダー、ガラムマサラ、マンシエルマサラ、サラダ油を入れ、全体を混ぜる。お好みで塩をかける。
- ③ 全体がよく混ざったら、鍋に火をつけ、強火で10分炒める。
- ④ 中火にして5分炒める。
- ⑤ 鍋に蓋をして、弱火で2～3分蒸らす。
- ⑥ 再び強火にして5分ほど炒め、焦げ目がついてきたら、カルダモン、クローブ、シナモンを入れて弱火にする。
- ⑦ 水を入れる。塩をお好みで振りかける。
- ⑧ 蓋をして強火で20分ほど煮込む。
- ⑨ 皮をむき 1/4 ずつに切ったジャガイモを入れて、強火のまま10分煮込む。



付け合わせサラダ

■材料（5人分）

トマト・・・・・・・・3個

きゅうり・・・・・・・・2本

とうがらし・・・・・・・・1本

玉ねぎ・・・・・・・・1/4個

塩・・・・・・・・適量

■作り方

- ① トマトと玉ねぎは薄くスライス、きゅうりは輪切り、とうがらしは小口切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩を振りかけ全体を混ぜ合わせる。
※キチュリ、カレーと一緒に混ぜて食べます。