

バターチキンカレー

【バターチキンカレー 4人分】

玉ねぎ 2玉

トマト缶 1缶 ※生トマトでも可

鶏肉 500g

バター 60g (200g 入の箱の約 1/3)

ニンニク チューブ1本

ショウガ チューブ1本 ※無くても可

クミン・コリアンダー・ターメリック 各大さじ2

塩 小さじ2程度

① 先に刻み玉ねぎを飴色になるまで炒める

② 次に水分が無くなるまでトマトを炒める



③ ニンニク、ショウガ、スパイス3種を投入



④ スパイスが馴染んだら、隙間を作って具材を炒める(写真は鶏ミンチとピーマン)



⑤ 水を入れて 20 分煮込む。最後にバターと塩を加える



⑥ 完成



【ナン 6枚分】

小麦粉 400g

水 200g

ドライイースト 小さじ 1

塩 小さじ 1/2

① 材料を混ぜ合わせ常温で 30 分寝かせる



② 6等分にし、打ち粉をしてそれぞれ綿棒で伸ばす



③ 軽く油を引いてフライパンで焼く。焦げ目がついてきたら OK



【基本スパイス3種】

- クミン(香り) カレーの香り
- コリアンダー(風味) パクチーの種の部分
- ターメリック(色づけ) 和名ウコン、黄色



【その他】

- チリパウダー(辛み)
- ガラムマサラ(複合スパイス)
料理の仕上げの風味づけに
- ホールスパイス 粉状でなく粒や種子状