

# パニールカレー

2004年3月22日実施 講師: シャンバーグ則子

## 材料:

	パニール(豆腐でも代用可) 玉ねぎ  赤または緑ピーマン じゃがいも  グリーンピース	1パック(解凍したもの) 4玉(フードプロセッサーなどでみじん切り) 適量(薄切り) 2個(食べやすい大きさに切り、電子レンジで柔らかくしたもの) 1カップ(解凍したもの)
A	黒こしょう クローブ シナモン ベイリーフ	5~7粒 3~4粒(少し砕く) 1本 1枚
B	トマト	5個(フードプロセッサーなどでピューレにする)
C	香辛料 チリパウダー ターメリック ドライマンゴーパウダー グラムマサラ 塩 黒こしょう	小さじ1+1/2(辛さを調節) 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2(辛さを調節) 小さじ2 小さじ1/4
D	グラムマサラ コリアンダーリーフ	適量 適量
	レモン、またはレモン汁	1~1/2個分

## 作り方:

1. 大きなポットにAの香辛料を入れ、その中に玉ねぎを入れて完全に茶色になるまでよく炒める。
2. 中火にしてBのトマトを入れる。Cの香辛料を入れて炒めてから、水1/2カップを入れる。
3. ピーマン、グリーンピースを入れ、その中にじゃがいもを入れる。
4. その中にパニールを入れ、弱火で10~15分煮る。
5. 最後に、火を切った後、レモンを絞って入れる。
6. 好みにDを上からかける。

チャパティというインド版トルティーヤのような薄型パンを添えるとさらに本格的。作り方は、チャパティパウダーを水で耳たぶの硬さに練って薄く伸ばし、フライパンでサラダオイルを塗りながら両面をあぶって膨らんできたらできあがり。