

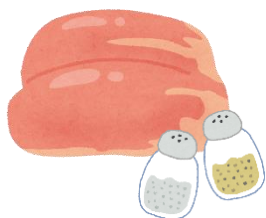
バターチキン



インド料理の中でも人気のバターチキンは、いろいろなスパイスを加えていて、奥深いマイルドさが魅力のお料理です。辛くないので、お子さんにもおすすめ！手軽に作れる方法をご紹介します。



1 鶏肉は4つくらいに切って、軽く塩コショウをして5分ほど下味をつけておく。手羽元は切れ込みを入れておく。



2 フライパンを温めてオリーブオイルとバターを半量を熱し、鶏肉をソテーする。外側にこんがりといよい焼色がつたら取り出し、一旦温度を下げるために火を止める。



3 2のフライパンにスパイスを加え、かき混ぜてから弱火で火を付ける。残りのバターとおろしたしょうがを入れ、バターが溶けたら生コリアンダー1/2把を入れる。



スパイスを揃えるのが難しい場合は、カレーパウダーで代用できます！

材料 4人分

鶏もも肉 大2枚
手羽元 4本
オリーブオイル 大さじ2
バター 40g
しょうが 1かけ
生コリアンダー 1/2把
トマトパッサータまたは
やや濃いトマトピューレ 130cc
ヨーグルト 50cc
生クリーム 70cc
塩・こしょう 適量

【スパイス】※カレーパウダーで代用可

コリアンダーパウダー 小さじ1
クミンシードまたはパウダー 小さじ1
ガラムマサラ 小さじ1(好みで増減)
チリパウダー 大さじ1/2~2/3

【トッピング】

生コリアンダー 1/2把
スライスアーモンド 40~50g
唐辛子やハリッサ お好みで



4 トマトパッサータをいれ、塩ひとつまみを入れて10分間弱火でフタをして煮た後、ヨーグルト、生クリームを入れて混ぜる。取り出しておいたチキンを戻して10分~12分間フタをして火を通す。



5 皿に盛り付け、トッピングの生コリアンダーと軽く炒ったスライスアーモンドをあしらう。



*バターチキンと一緒に…



今回はターメリックとローレル、少量のオリーブオイルを入れて炊いたお米を添えました。(お米3合に小さじ1のターメリックが適量です)もちろんナンで食べるのもおすすめです！

