

レンティルダールカレー



華食卓



ヴェジタリアンも多いインド。本場のヘルシーなレンズマメのカレーを、たくさんの原型スパイスからカレーペーストを作って仕上げます。

《材料》 6人分

レンティルダールカレー本体

レンズマメ (レンティル)	200g
(800ccの水を入れて、沸騰後20~25分間弱火で煮る)	
→ない時は、煮てある缶詰を使っても良いが煮崩れしやすい	
ココナツミルク	750~800cc
ギーまたはバター	30g
タマネギ (大)	1個
蜂蜜	大さじ3
塩	小さじ1.5~2
レモン汁	大さじ2 (レモン1個分)
ケチャップ	大さじ1
ベーコン	100g
(ショルダーベーコンのような脂の少ない物がより良い)	
コリアンダー (パクチー)	生1把

バスマティールイス用

バスマティールイス	3カップ
ターメリック	小さじ1
塩	小さじ1/3
ギーまたはバター	10g
ベイリフ	1枚
水	3カップ

カレーペースト用

A	
ベイリフ	2枚
シナモンスティック	1/2本
タカノツメ (赤唐辛子)	1/2~1本
(子どもたちが食べる場合は、量を加減するとよい)	
メース (花)	2個
カルダモン	3個
コリアンダーシード	大さじ1強
マスタードシード (あれば)	小さじ1
クミンシード	大さじ3
粒黒コショウ	小さじ1
B	
ニンニク	2~3かけ
しょうが	1かけ
青ピーマン	3個
(しし唐系・万願寺唐辛子3本でも良い)	
ターメリックパウダー	小さじ1.5
トマトペースト	大さじ3
オイル	50cc

1 上記の材料を釜に入れ、バスマティールイスを炊く。



かき混ぜてから炊いてください。

2 鍋に洗ったレンズマメと水を入れて火にかけ、沸騰後弱火にして蓋をし、芯がなくなる程度まで20~25分ほど、やわらかくなるまで煮る。(あらかじめ煮てある缶詰1缶を使っても良い)



3 カレーペーストを作る。

① Aの材料をフライパンに入れ、小火でゆっくりいい匂いがして、色がこんがりするくらいまで香ばしく炒る。常温まで冷ます。



焦がさないように注意して下さい!

② ①の材料をスパイスクラッシャーかミキサーに入れて、粉碎する。

③ ②の中に、Bの材料を入れてペースト状になるまでスパイスクラッシャーかミキサーにかける。



つぶつぶが無くなればOK!

すぐに使わない時は、火を入れて下さい。

④ ペーストができたなら、フライパンを熱して全体を弱火でゆっくり、色が変わるくらいまで炒める。

4 レンティルダールカレー本体を作る。

① タマネギは粗みじん切りに、ベーコンも粗みじん切りに切っておく。コリアンダーを切る。

② 大き目のフライパンにバターを入れてタマネギ、ベーコンをよく炒め、香りを出す。

③ レモン汁、塩、ケチャップ、カレーペースト、蜂蜜、ココナツミルク、コリアンダーも加える。煮ておいたレンズマメを水を切って加え、沸騰後、弱火で5~6分煮たら出来上がり。



5 全体を盛り付ける。バスマティールイスを添え、カレーを盛り付け後、切った余ったコリアンダーを散らす。