

## Namaste！スパイスをお届けしました

この度は、「インド料理教室～田舎の飾らない家庭料理～オンライン」へのお申込みありがとうございます。  
とうございます。

### <重要>

①当日までにレシピ内<ご用意お願いします>の欄の食材・調理器具をご自身でご用意くださいませ。

②当日までにレシピ内<事前準備>の欄の食材の下準備をお願いします。(玉ねぎのみじん切りなど)

②同梱内容物をご確認の上、**不足があればお早めにご連絡**をお願いします。

momoenishimura@gmail.com

### <同梱内容物>

- ・レシピ
- ・レシピ内の赤字<お届けしました>の欄のスパイスや食材

当日、一緒に料理しないで見るだけの方は③のご確認のみで OKです！

### 御礼

お申込みの皆様から続々と温かい「楽しみ！」のお声をいただいています。

おかげ様で残席ごくわずかになっています。インド本場の香りを感じながらも、日常でインド料理を作ることのハードルが下がるような楽しい時間を一緒に作っていただけたいと思っています！

個人で企画運営しているイベントなので、手作り感溢れる部分もあるかと存じます。ご不明点などございましたらお気軽にお問い合わせくださいませ。

ZOOMへのアクセス方法は前日までにお送りするメールをご確認くださいませ。  
それでは当日オンラインでお会いできるのを楽しみにしております！

主催：ももえ(西村桃恵)

# インド料理教室

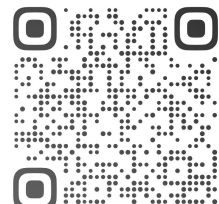
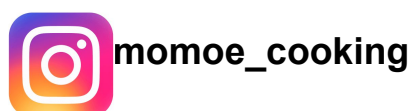
～田舎の飾らない家庭料理～

夏までに8品作れるようになろう#1

西村桃恵



インスタグラム



# まろやか豆カレー

## ～材料(2人分)～

### <ご用意をお願いします・食材>

- ・玉ねぎ…1玉
- ・すりおろししょうが…1片
- ・油orココナッツオイル…小さじ1
- ・牛乳orココナッツミルク…約150cc
- ・塩…小さじ1
- ・唐辛子…お好みで
- ・炊いたご飯(一緒に食べる場合)

### <ご用意をお願いします・調理器具>

- ・おろし金/まな板包丁
- ・深めのフライパンor中鍋
- ・ヘラor菜箸
- ・キッチンペーパーor手拭き

### <お届けしました>

大豆(ひよこ豆で代用可)  
…400g~500g

### <ホールスパイス>

Aクローブ少々  
Aシナモン少々  
Aローリエ少々  
Aマスタードシード

### <パウダースパイス>

Bコリアンダーパウダー…少々  
Bターメリックパウダー…少々  
Bガラムマサラ

## ～作り方～

### <事前準備>

- ①生姜をすりおろす(チューブも可)
- ②玉ねぎをみじん切りにする

### <当日一緒に作りましょう!>

- ③温めた鍋にオイルを入れる。オイルが十分に温まったら、Aのホールスパイスとお好みで唐辛子(粉状唐辛子の場合はBのパウダースパイスと同時)を入れる
- ④生姜と玉ねぎを加えしんなり香りが変わるまで炒める
- ⑤豆を加える
- ⑥弱火にして、Bのパウダースパイス(お好みで粉状唐辛子)を加える
- ⑦蓋をして弱火のまま加熱を続ける
- ⑧牛乳またはココナッツミルクを加える
- ⑨全体に火が通ったら塩を加え、味をなじませる

# すぐできる野菜炒め

## ～材料(2人分)～

### <ご用意をお願いします・食材>

- ・オクラ...10本程度
  - ・ほうれん草...8本程度
  - ・油orココナッツオイル...小さじ1/2
  - ・パクチー...お好みで
  - ・唐辛子...お好みで
  - ・塩...小さじ1/4
- } いずれか

### <お届けしました>

- <ホールスパイス>
- ・クミン

### <パウダースパイス>

- ・ガラムマサラ

### <ご用意をお願いします・調理器具>

- ・まな板包丁
- ・フライパン
- ・ヘラor菜箸
- ・キッチンペーパー or 手拭き

## ～作り方～

### <当日一緒に作りましょう！>

- ①野菜をざく切りにする
- ②フライパンにオイルを熱し、温まったらクミンを加える。
- ③野菜を加え中火で加熱する
- ④ガラムマサラとお好みで唐辛子を加えて炒める
- ⑤塩をふり全体をなじませる
- ⑥お好みでパクチーを添える

# まるやか豆カレー

## ～材料(2人分)～

### <食材>

- ・大豆(ひよこ豆で代用可)...400g~500g
- ・玉ねぎ...1玉
- ・すりおろししょうが...1片
- ・油orココナッツオイル...小さじ1
- ・牛乳orココナッツミルク...約150cc
- ・塩...小さじ1
- ・唐辛子...お好みで
- ・炊いたご飯(一緒に食べる場合)

### <調理器具>

- ・おろし金/まな板包丁
- ・深めのフライパンor中鍋
- ・ヘラor菜箸

### <ホールスパイス>

- Aクローブ少々
- Aシナモン少々
- Aローリエ少々
- Aマスタードシード

### <パウダースパイス>

- Bコリアンダーパウダー...少々
- Bターメリックパウダー...少々
- Bガラムマサラ

## ～作り方～

- ①生姜をすりおろす(チューブも可)
- ②玉ねぎをみじん切りにする
- ③温めた鍋にオイルを入れる。オイルが十分に温まったら、Aのホールスパイスとお好みで唐辛子(粉状唐辛子の場合はBのパウダースパイスと同時)を入れる
- ④生姜と玉ねぎを加えしんなり香りが変わるまで炒める
- ⑤豆を加える
- ⑥弱火にして、Bのパウダースパイス(お好みで粉状唐辛子)を加える
- ⑦蓋をして弱火のまま加熱を続ける
- ⑧牛乳またはココナッツミルクを加える
- ⑨全体に火が通ったら塩を加え、味をなじませる

# すぐできる野菜炒め

## ～材料(2人分)～

### <食材>

- ・オクラ...10本程度
  - ・ほうれん草...8本程度
  - ・油orココナッツオイル...小さじ1/2
  - ・パクチー...お好みで
  - ・唐辛子...お好みで
  - ・塩...小さじ1/4
- } いずれか

### <ホールスパイス>

- ・クミン

### <パウダースパイス>

- ・ガラムマサラ

### <調理器具>

- ・まな板包丁
- ・フライパン
- ・ヘラor菜箸

## ～作り方～

- ①野菜をざく切りにする
- ②フライパンにオイルを熱し、温まったらクミンを加える。
- ③野菜を加え中火で加熱する
- ④ガラムマサラとお好みで唐辛子を加えて炒める
- ⑤塩をふり全体をなじませる
- ⑥お好みでパクチーを添える