

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#2

西村桃恵



インスタグラム



～材料(2人分)～

<ご用意をお願いします・食材>

- ・鶏もも肉...200g~300g
- ・玉ねぎ...1~2玉
- ・トマト...1~2玉(トマト缶でも可)
- ・しょうが...1片
- ・オイルorギーorバター...小さじ1
- ・牛乳or豆乳orココナツミルク...約200ml
- ・塩...小さじ1~2

<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>

<ホールスパイス>

- Aクローブ少々
- Aシナモン少々
- Aメース少々
- Aカルダモン

<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
- Bフェヌグリーク

～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
- ③トマトをミキサーにかける/もしくは小さく刻む(トマト缶も可)

<当日一緒に作りましょう!>

- ④鶏肉を一口大に切る
- ⑤温めた鍋にオイルを入れ、温まったらAのホールスパイスを入れる
- ⑥生姜と玉ねぎを加えしんなりするまで炒める
- ⑦トマトを加え水分が飛ぶまでよく炒める
- ⑧弱火にして、鶏肉を加える
- ⑨Bのパウダースパイスを加える
- ⑩蓋をして弱火のまま加熱を続ける
- ⑪牛乳(豆乳・ココナツミルクも可)を加える
- ⑫全体に火が通ったら塩を加え、味をなじませる

ターメリックライス

～材料(2人分)～

<ご用意をお願いします・食材>

- ・米…1合
- ・塩…ひとつまみ

<ご用意をお願いします・調理器具>

- ・炊飯器or米を炊く鍋

<お届けしました>

- ・豆

<パウダースライス>

- ・ターメリック…ひとつまみ
- ・コリアンダーパウダー…少々

～作り方～

<当日一緒に作りましょう！>

- ①材料を全て炊飯器(または鍋)に入れる
- ②通常のごはんの炊き方と同様に炊く

～材料(2人分)～

<食材>

- ・鶏もも肉...200g~300g
- ・玉ねぎ...1~2玉
- ・トマト...1~2玉(トマト缶でも可)
- ・しょうが...1片
- ・オイルorギーorバター...小さじ1
- ・牛乳or豆乳orココナツミルク...約200ml
- ・塩...小さじ1~2

<調理器具>

- ・おろし金／まな板包丁
- ・深めのフライパン or 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メース少々
- Aカルダモン

<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
- Bフェヌグリーク

～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トマトをミキサーにかける /もしくは小さく刻む(トマト缶も可)
- ④鶏肉を一口大に切る
- ⑤温めた鍋にオイルを入れ、温まったら Aのホールスパイスを入れる
- ⑥生姜と玉ねぎを加えしんなりするまで炒める
- ⑦トマトを加え水分が飛ぶまでよく炒める
- ⑧弱火にして、鶏肉を加える
- ⑨Bのパウダースパイスを加える
- ⑩蓋をして弱火のまま加熱を続ける
- ⑪牛乳(豆乳・ココナツミルクも可)を加える
- ⑫全体に火が通ったら塩を加え、味をなじませる

ターメリックライス

～材料(2人分)～

<ご用意をお願いします・食材>

- ・米…1合
- ・塩…ひとつまみ

<ご用意をお願いします・調理器具>

- ・炊飯器or米を炊く鍋

<お届けしました>

- ・豆

<パウダースライス>

- ・ターメリック…ひとつまみ
- ・コリアンダーパウダー…少々

～作り方～

<当日一緒に作りましょう！>

- ①材料を全て炊飯器(または鍋)に入れる
- ②通常のごはんの炊き方と同様に炊く