

◆インドネシアの黄色いご飯（ナシクニン）

◇ 材料：(4人分)

米 4カップ
 ココナツミルク 400ml(1缶)
 レモングラス 1本
 ローリエ 1枚
 ターメリック 少々
 コリアンダー、塩 少々

◇ 準備：米は洗って一晩水につけておく

レモングラスは、包丁でたたく

コリアンダーは、塩を加えてすっておく

◇ 作り方：

- ①米をざるにあけ、水を切って、蒸し器で10分くらい蒸す
- ②ココナツミルクをなべに入れて、ローリエ、レモングラス、コリアンダーを加え、ターメリックを入れて沸騰させる。
- ③、②のなべに米を入れて再び火にかけ、手早く全体をよくかき混ぜる。少々かたたくても良い。
火からおろして3分おく。
- ④、③を再び蒸しあげる。



◆インドネシアのカレー

◇ 材料：(4人～6人分)

鶏肉 500g	ターメリック 少々
レモン 4分の1	ローリエ 1～2枚
たまねぎ 1個	トマト 1個
にんにく 2片	しょうが 少々
レモングラス 1本	サラダ油 大さじ2
コリアンダー 少々	水 400CC
ガラムマサラ 少々	ココナツミルク 400ml(1缶)

◇ 作り方：

- ①肉にレモン汁をかけておいておく(10分～15分)
- ②フライパンに油を入れて、たまねぎ、にんにく、レモングラス、ローリエ、トマト、コリアンダー、唐辛子、ガラムマサラ、ターメリックを入れていためる。そのあと鶏肉を入れて少しいためる。
- ③ココナツミルクと水、塩を入れる。汁が多少どろどろになるまで煮る。