



世界の料理教室

～ネパールの^{かていりょうり}家庭料理～

^{きょう}
〈今日のメニュー〉

ダルバート・タルカリ Dhal Bhat Talkari

- ダル 【豆のスープ】
- バート【ご飯】
- チキン・タルカリ 【鶏肉のカレー】
- ミックス・タルカリ【野菜炒め】
- アチャール【漬け物】
- サーグ【青菜の炒め】
- デザート【ミックス・ヨーグルト】



講師：マンディラ ランジットさん
日時：2013年6月29日（土）
会場：アミュゼ柏

マンディラ ランジットさんのプロフィール

ネパール・バクタプール出身。2011年4月に来日。2年間日本語学校で学んだ後、2013年4月から専門学校生（経済）。ネパールでは、日本語教師とそろばんの教師をしていました。2011年以前にも、国際交流基金の若手日本語教師研修のメンバーとして来日したことがあり、北浦和の国際交流基金日本語国際センターで50日間研修しました。趣味は、ハンディクラフト（はがき作り 他）と料理を作ること。東京都福生市在住。

◎ ダル【豆のスープ】

＜材料＞ 5人分

豆	茶碗に軽く1杯	クミン（ホール）※ジラ	小さじ1杯
塩	適量	ターメリック（パウダー）※ウコン	小さじ1/2杯
水	5カップ		
サラダ油	適量		

＜作り方＞

- ① 豆を1晩水につけておく。
- ② ざるで豆の水を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を少し入れ、クミン（ジラ）を入れて炒める。クミン（ジラ）が黒くなったら、豆を入れて炒める。
- ④ ③にターメリックを入れて炒める。
- ⑤ 色がついたら、塩を少し入れてかき混ぜ、水を加えて煮る。

※圧力鍋なら、あまり時間がかからない。

◎ チキン・タルカリ 【鶏肉のカレー】

＜材料＞ 5人分

鶏もも肉	400g	ミート・マサラ	小さじ1杯
玉ねぎ	中1個	ターメリック（パウダー）	小さじ1/2杯
塩	適量	クミン（パウダー）※ジラ	小さじ1杯
水	適量	チリ（パウダー）	小さじ1/2杯
サラダ油	適量	ニンニク（ペースト）	適量
		ショウガ（ペースト）	適量
		※コリアンダー（生）あれば	少量

＜作り方＞

- ① 鶏肉を1口サイズに切っておく。
- ② 玉ねぎをくし型に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の玉ねぎにクミンを加えて炒める。
- ④ ③に、ニンニクとショウガの半量、鶏肉を入れ水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ターメリックとミート・マサラを入れて更に炒める。
- ⑥ ニンニクとショウガの半量を入れて少し炒める。
- ⑦ チリを入れて少し炒める。
- ⑧ ⑦に塩を入れてかき混ぜ、少し水を加えて更に炒める。
- ⑨ 肉が柔らかくなったら、（コリアンダーを肉の上に散らし）火を止めて出来上がり。

◎ ミックス・タルカリ 【野菜炒め】

<材料> 5人分

じゃがいも	中3個	ターメリック (パウダー)	小さじ1杯
カリフラワー	適量	クミン (ホール) ※ジラ	小さじ1杯
いんげん	適量	クミン (パウダー)	小さじ1杯
玉ねぎ	中1個	チリ (ホール)	適量
三つ葉	少量	チリ (パウダー)	少量
サラダ油	適量	ニンニク (ペースト)	適量
		ショウガ (ペースト)	適量

<作り方>

- ① 野菜は洗って切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、クミン (ホール) とチリ (ホールを折る) を入れて炒める。
- ③ クミンの色が変わったら、じゃがいもを炒め、半分くらい柔らかくなったらカリフラワー、いんげん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ③が柔らかくなったら、ニンニク・ショウガ・チリ (パウダー)・クミン (パウダー)・ターメリックを加えて炒める。
- ⑤ 最後に塩を入れて、柔らかくなったら少し水を加えて5分くらい煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、三つ葉を散らして出来上がり。

◎ アチャール 【漬け物】

<材料> 5人分

トマト	2個	クミン (ホール) ※ジラ	小さじ1杯
玉ねぎ	1/2個	クミン (パウダー)	小さじ1/2杯
グリーンピース	小1缶	チリ (ホール)	小1本
三つ葉	少量	チリ (パウダー)	少量
塩	お好みで	ターメリック (パウダー)	適量
サラダ油	適量	ニンニク (生)	2カケ
水	1カップ	ショウガ (生)	親指大

<作り方>

- ① トマトは1/4に、玉ねぎは1口サイズに切っておく。
- ② ニンニクとショウガを細かく刻んでおく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火でクミン (ホール) とチリ (ホールを折る) を入れて炒める。
- ④ クミンの色が変わったら、玉ねぎ、ニンニク・ショウガを入れて炒める。
- ⑤ ④にトマトを入れて、半分くらい柔らかくなったら、チリ (パウダー)・クミン (パウダー)・ターメリックを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にグリーンピースを加えて少し炒める。その後、塩とチリ (パウダー) を入れて少し煮る。
- ⑦ 水を加えて煮て柔らかくなったら、三つ葉を散らして出来上がり。

◎ サーグ 【青菜の炒め】

<材料> 5人分

青菜（チンゲンサイなど）	適量	クミン（ホール）※ジラ	小さじ1杯
塩	適量	チリ（ホール）	小2本
サラダ油	適量	ニンニク（生）	1カケ

<作り方>

- ① 青菜は洗って切っておく。
- ② ニンニクは、細かく刻んでおく。
- ③ チリ（ホール）は、1本を半分に折っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を少し入れて熱し、クミンとチリを入れて炒め、クミンが黒くなったら、ニンニクを入れて炒める。
- ⑤ ④に青菜を入れて炒め、青菜が柔らかくなったら、塩で味付けして出来上がり。

◎ デザート 【ミックス・ヨーグルト】

<材料> 5人分

ヨーグルト（プレーン）	1パック	オレンジ	2個
ぶどう	適量	キウイフルーツ	1個
バナナ	2本	砂糖	適量

<作り方>

- ① ぶどうは、洗って皮と種を取り除いておく。（ぶどうの種類による。）
- ② オレンジは、果肉を取り出しておく。
- ③ キウイフルーツは皮をむき、小口切りにしておく。
- ④ バナナは切っておく。
- ⑤ ヨーグルトは、好みの分量の砂糖を加え、かき混ぜておく。
- ⑥ ⑤に①②③④を加え、軽く混ぜて出来上がり。

