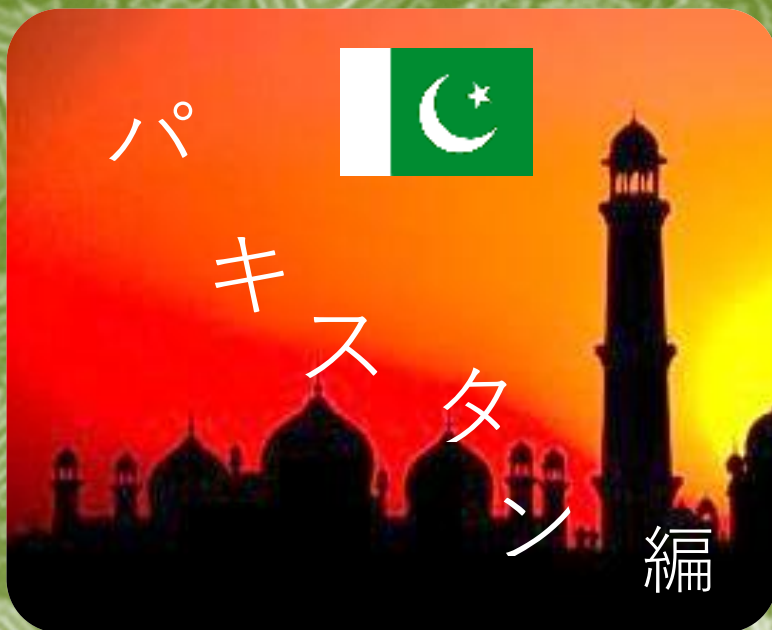


# つくってみよう！

## 世界の料理



メニュー：カライ・ゴーシュトゥ  
シーコルマ、チャイ

講師：ヤスミン ベガムさん（パキスタン出身）

日時：H25.9.7（土） 水戸市国際交流センター

## カライ・ゴーシュトウ --Karahi Gosht-

カライ (Karahi) とは、「深めのフライパン」を指すウルドゥー語です。Gosht は肉を意味します。カライを使って作る肉入りのカレーなのでカライ・ゴーシュトウと言います。



### 【材料】 (4人分)

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| ・チキン (レッグなどの骨付き肉) | 1 k g     |
| ・タマネギ             | 大2個または中3個 |
| ・トマト (完熟のもの)      | 600g      |
| ・ヨーグルト            | 100g      |
| ・ししとう             | 4本        |
| ・青唐辛子             | 4本        |
| ・にんにくペースト         | 大さじ3      |
| ・しょうがペースト         | 大さじ1      |
| ・レモンのしぼり汁         | 1個分       |
| ・サラダ油またはオリーブオイル   | 適量        |
| ・塩                | 大さじ1強     |

### スパイス1

- |              |      |
|--------------|------|
| ・A—クミンシード    | 大さじ1 |
| ・B—コリアンダーシード | 大さじ1 |
| ・チリパウダー      | 小さじ1 |

A と B を焦げないようにフライパンで乾煎りした後、粉末ミルグラインダーなどで粉末にする。

上記が難しい場合は、クミンパウダー、コリアンダーパウダーで代用可。

### スパイス2

- |         |      |
|---------|------|
| ・ガラムマサラ | 小さじ1 |
| ・チリパウダー | 大さじ1 |



## 【レシピ】

1. 深めのフライパンに油を入れ、スライスしたタマネギを飴色になるまで炒める。  
★ 美味しいマサラ(カレーの素となるペースト)を作るためには焦がさずにじっくり炒めましょう。
2. 皮をむき、カットしたチキンを入れ、2~3分炒める。
3. しょうがペースト、にんにくペースト、塩、チリパウダー、ヨーグルトを入れにんにくの香りが消えるまで中~弱火でよく炒める。
4. にんにくの香りが消えたら、切ったトマトを入れる。強火で水分を飛ばしながら、よくチキンを炒める。
5. ししとう、青唐辛子、ガラムマサラ、レモンのしぼり汁、スパイス1で作ったコリアンダーパウダーとクミンパウダー、チリパウダー、2分の1カップ以下の水を入れ、軽く煮詰める。



### —パキスタンメモ 〈ハラール(HALAL)とは〉—

イスラム教では、食べられる食品(清浄なもの)を「ハラール」とよびます。本日使用した鶏肉も、イスラム教の作法に従って処理されたハラール肉です。最近では、ハラールフードは「清潔で安全な食べ物」ということから、イスラム教徒以外にも注目され、食べられています。パキスタンでは、食品に限らず、イスラム法上で許されているもの全般をハラールとよび、医薬品や化粧品なども該当します。



## シーコルマ --Sheer Khorma-

ナッツやドライフルーツが入ったパキスタンの簡単なデザートです。



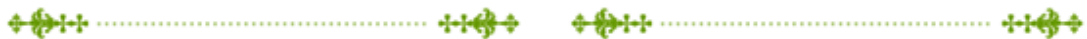
### 【材料】 (4人分)

- ・ バーミセリ (セモリナ粉で作ったとても細い麺) 100 g
- ・ 牛乳 1 リットル
- ・ バター (無塩) 大さじ 1
- ・ 砂糖 2 分の 1 カップ
- ・ カルダモン 3 粒
- ・ ピスタチオ、アーモンド (無塩) 10 粒ずつ
- ・ レーズン 10 粒



### 【レシピ】

1. 鍋にバターを入れ、割ったカルダモンを弱火で軽く炒る。
2. バーミセリを細かく砕き、鍋に入れ、軽く炒めて皿にとりだす。
3. 同じ鍋に牛乳を入れ沸騰したら砂糖を入れる。
4. バーミセリを鍋に戻し、10分位弱火で煮詰める。
5. 細かくしたアーモンドとピスタチオ、レーズンを鍋に入れる。
6. 火を止め、皿にとりだす。パキスタンではあたたかいままでも、冷やしても食べられます。冷やすとデザート感が高まります。



## チャイ --Chai-



### 【材料】 (4人分)

- ・ ティーバック (セイロン) 6つ
- ・ 砂糖 大さじ3 (お好みで。普通、チャイは甘く作ります。  
砂糖なしで作ると苦いです。)
- ・ 牛乳 1.5 カップ
- ・ 水 1 カップ



### 【レシピ】

1. ティーバックと砂糖をコップ1杯の水で紅茶の濃い茶色が出るまで火にかける。
2. 牛乳1.5カップを入れ、最初は強火にかけ、こぼれるぎりぎりまで沸騰させてから弱火にする。
3. 約15分煮詰めて出来上がり。



本日は講座へのご参加、ありがとうございました。  
私達と同じアジアの一員であるパキスタンの食文化に触れる講座はいかがでしたか？  
ぜひ、ご家庭でも美味しいパキスタン料理を楽しんでくださいね。

水戸市国際交流協会



