

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| ディラーニさんの ダール豆カレー (パリッ) | | | |
| 材料 | 2~3人前 | 手順 | そして、テンパリングした油を レンズ豆の入った鍋に入れてかき混ぜる。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ (皮なし) レンズ豆 50g ・ ターメリック 小さじ1弱 ・ カラピンチャ (カレーリーフ) 約10枚 手でちぎる ・ ランペ (パンダンリーフ) 8cm程度 多めにいれてもOK 手でちぎる ・ 白玉ねぎ1/4 スライス ・ にんにく 2片 スライス ・ シナモン 3cm程度 手で細かくする ・ チリフレーク 大さじ1 ・ ブラウンマスタードシード小さじ1/2 ・ サラダ油 大さじ2 ・ ココナッツミルク缶 (約100ml) ・ 水 (約100ml) | <p>(下準備)</p> <p>レンズ豆は、3~5回程度、良く洗います。 ※美味しくなくなるので、豆は水に浸水させないでください。</p> <p>①鍋にレンズ豆、ターメリック、カレーリーフ、パンダンリーフ、白玉ねぎ、にんにく、シナモンと水 (豆が浸るぐらい) を入れて中火で火にかける。</p> <p>②途中、鍋をかき混ぜる。 レンズ豆が黄色くなってきたら濃いめココナッツミルクを入れる (中程度のマグカップにココナッツミルクと水を半分ずつの量)</p> <p>③鍋に濃いめココナッツミルクを入れたら強火にしてかき混ぜる。</p> <p>※味見をして、塩加減を調整する。</p> <p>④鍋が沸騰したら火を消し、ココナッツミルクが分離しないようにやさしくかき混ぜる。</p> <p>⑤ (テンパリング) 小さなフライパンに弱火で火をかける。油大さじ2 ブラウンマスタードシードを入れてから火を中火にする。 シードが割れて、パチパチと音が出だしたらチリフレークをフライパンに入れて火を消し、素早くかき混ぜる。</p> | <p>完成</p> | <p>気づき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ダール豆カレーは、固めのパンにつけてもよく合い美味しいです。 ・ スリランカでは、このダール豆カレーは、よく出る一品です。 ・ 豆類は、ガスがたまりやすい食材ですがフェヌグリークが駆風作用の効果があるので腸内のガス抜きの助けをします。 |

当レシピは後藤ディラーニ・シッディランカに所属するものであり、無断複写・複製・転載することを固く禁じます。