

ディラーニさんの チキンビリヤニ	手順 《下準備》 ・バスマティライスは洗って20分浸したら上げておく ・カシューナッツは縦半分に切っておく	⑦ ⑤のなかに玉ねぎオイル大さじ2、 ヨーグルト140g、塩小さじ1/2をいれてよくかき混ぜる (まだ火はつけません) ※よくかきまぜるのがポイント
材料 2~3人前		
<ul style="list-style-type: none"> ・バスマティライス 210g ・鶏手羽元またはブロックチキン 500g ・みじん切り玉ねぎ 120g ・スライス玉ねぎ(薄め) 1個 ・青唐辛子 2~3本 ・ヨーグルト140g(プレーン又は加糖) ・干しぶどう10g ・カシューナッツ25g(素焼き又は塩味) ・パクチー10g ・塩 小さじ1/2程度 【A】 <ul style="list-style-type: none"> ●にんにくペースト 大さじ1 ●生姜ペースト 大さじ1 ●クミンパウダー小さじ1 ●コリアンダーパウダー小さじ1/2 ●ビリヤ 大さじ2と 1/2 ●レッドペッパー大さじ1 ※GABANのチリパウダーではない <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(米油、オリーブオイル) ・バター(加塩又は無塩) 小さじ3 	①乾いたフライパンにサラダ油(米油、オリーブオイル) 1/2カップをいれ中火にし温まったらスライス玉ねぎ手でバラバラにしながらいれる ※焦がさないために強火にはしない ②少し色がつき始めたら弱火にしかき回しながら均等にカラッと(きつね色より茶色)なるまで揚げる ③火を消し、油こしを使い玉ねぎとオイルに分けます この濾した油をこの後使用します 以下、玉ねぎオイルとします ※揚げた玉ねぎは仕上げに使用します ④先ほど使ったフライパンに玉ねぎオイル小さじ1をいれ弱火でカシューナッツとレーズンを炒め きつね色になったらキッチンペーパーをひいた お皿にあげて油をきる ⑤フライパンに(火はつけない)鶏肉500gと 【A●】 をよく混ぜる ※フライパンが冷めてきたら手で混ぜる ⑥お湯を500ccぐらい沸かしておく	⑧ ⑦に玉ねぎオイル小さじ1を垂らす※混ぜない!! ⑨ 中火で⑦のフライパンが熱くなったらみじん切りの玉ねぎ 120gをいれよく混ぜてから蓋をする ⑩2~3分したら一度、蓋をあけて全体を混ぜて蓋をする(中火) ⑪しばらくしてからフライパンの蓋をあけて水分をとばしながら混ぜる ⑫パチパチ音がなったら⑪にバスマティライス210gをいれ中火で5分くらいよく炒めてから弱火にする ⑬ ⑫にお湯350ccをいれる→中火にして1分程よくかき混ぜ、味見をして塩味が足りなければ足す) ⑭ ⑬に青唐辛子(2~3本横半分ににして)をいれ弱火にし蓋をして8~10分放置 ⑮蓋をあけてにバター小さじ3(加塩又は無塩)をお米の上に3か所のせる ※混ぜない!!

ディラーニさんの チキンビリヤニ	手順	耳より情報
材料 2~3人前 ・バスマティライス 210g ・鶏手羽元またはブロックチキン 500g ・みじん切り玉ねぎ 120g ・スライス玉ねぎ(薄め) 1個 ・青唐辛子 2~3本 ・ヨーグルト140g(プレーン又は加糖) ・干しぶどう10g ・カシューナッツ25g(素焼き又は塩味) ・パクチー10g ・塩 小さじ1/2程度 【A】 ●にんにくペースト 大さじ1 ●生姜ペースト 大さじ1 ●クミンパウダー小さじ1 ●コリアンダーパウダー小さじ1/2 ●ビリヤ 大さじ2と 1/2 ●レッドペッパー大さじ1(ミリス/唐辛子) ※GABANのチリパウダーではない ・サラダ油(米油、オリーブオイル) ・バター(加塩又は無塩) 小さじ3	⑯1粒食べてみて硬さを確認、蓋をして弱火から中火の間ぐらいに焦がさないようにその場から離れない ⑰パチパチと音がでてきたら蓋をあけてバターがよく混ざったら火を止める ⑱①で揚げた玉ねぎと炒めたカシューナッツとレーズンを優しく混ぜる ⑲パクチー10gをみじん切りにして軽く混ぜる ★盛り付けは大きめのお茶碗に肉を2つぐらいいれたらご飯を詰めて平皿にひっくり返して盛り付ける ★お好みでトッピング用ゆで卵準備 食べる時は全部混ぜる	・ビリヤニの付け合わせにパイナップル、 ・マンゴーなど甘いものを混ぜるのも美味しい ・ディラーニさんはヨーグルトを1カップ(90g)使用しましたが、レシピでは日本人向けにしていますので140gでよいです 本場の味が気になる方は、90gでトライしてみてください。