

若鶏の煮込み マドラス風

— 2人分 —



手羽元	6本	トマト缶	200g
にんにく	5g	塩	適量
しょうが	15g	はちみつ	大1
オリーブ油	50g	水	300ml
【ホールスパイス】			
コリアンダー	小1/2	ベビーリーフ	適量
クミンシード	小1/2	ターメリックライス	
マスタードシード	小1/2	ご飯	茶碗2杯分
カレー粉	大1	たまねぎ	30g
たまねぎ	200g	ターメリック	大1
		バター	10g
		水	適量
		塩	少々

HP


<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

若鶏の煮込み

- みじん切りにしたたまねぎをあめ色になるまで炒める。
- しょうが、コリアンダー、クミンシード、にんにくをフードプロセッサーで細かくする。
- 手羽元の両面に塩をふる。
- フライパンを熱し、オリーブ油としょうが、コリアンダー、クミンシード、にんにくを入れ炒める。手羽元を入れ、まわしながら表面に焼き目をつける。
- トマト缶、カレー粉、水を入れて一煮立ちさせる。
- 炒めたたまねぎ、マスタードシード、はちみつ、塩を入れ、ふたをして弱火で鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。

 ターメリック
ライス

- フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。
- ターメリック、ご飯、水を入れて炒め、塩で味を整える。

 盛り
つけ

- ターメリックライスと若鶏、ベビーリーフを器に盛れば完成！



マドラス風とは？ …… 香辛料を使ったスパイシーなカレー風味の煮込み。