



Recipe まいにちの発酵レシピ

クリーミー チキンカレー

Ingredients 材料 / 4人分

鶏もも肉	500g	(B)	
(A)		油	小さじ1
塩麹	大さじ2	クミンシード	小さじ1
黒こしょう	少々	ローリエ	1枚
ナツメグ	少々	(C)	
コリアンダー (粉末)	小さじ2	カットトマト缶	200g
パプリカ (粉末)	小さじ2	玉ねぎ塩麹	大さじ3
チリペッパー	小さじ1 / 4 (辛さ調整)	甘酒	大さじ2
プレーンヨーグルト	200g	○カシューナッツ	60g
にんにく (すりおろし)	小さじ2	○水	60cc
おろししょうが (すりおろし)	小さじ2	水	230cc
		(D)	
		生クリーム	150cc
		ガラムマサラ	小さじ1
		(クミンパウダー	小さじ1)

Directions 作り方

- ・鶏もも肉を一口大に切っておく。
 - ・カシューナッツと水とミキサーにかけておく。(カシューナッツペースト)
- ① Aの材料をポリ袋やボウルなどに全て入れてよく混ぜておく。
 - ② ①に鶏肉を入れて揉み込んで漬けておく。(30分～)
 - ③ 鍋に油とBを入れ、香りがでるまで弱火で加熱する。
 - ④ ③に②を入れて時々混ぜながら5分ほど加熱する。
飛び散り注意!
 - ⑤ ④にCを入れて弱火～中火で20分ほど煮込む。
 - ⑥ 最後にDを加えて混ぜながら5分ほど煮込む。
お好みでさらに煮込むとより濃厚に仕上がります。

タンドリーチキン風

②の鶏肉を一部クッキングシートを敷いた天板にのせてオーブンで焼く。
(230℃18分～)
または、フライパンで焦げないように弱火～中火で焼く。