



ネパール豆カレー

	材料	5人分
	ひよこ豆（乾燥）	250g
	じゃがいも	5個
	トマト（カット缶でも可）	1缶
	玉ねぎ	3個
	油	大さじ2
	ニンニク	3カケ
	生姜	適宜
	クミンパウダー	小さじ1
	ターメリックパウダー	小さじ1
	コリアンダーパウダー	小さじ1
	塩	適宜
	ベジカレーパウダー（ミックスパウダー）	小さじ1
	パクチー	1束

【作り方】

下準備：ひよこ豆（乾燥）は前日にたっぷりの水につけてもどしておく。

- もどしたひよこ豆をたっぷり水がはいった鍋にいれ火にかける。沸騰したら弱火にして柔らかくなるまで茹でる。
- じゃがいもは一口大の大きさに切り、トマト・玉ねぎ・生姜・ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し（中火）、クミンパウダーを炒める。
- クミンの香りがたったら、生姜・ニンニクを入れる。
- 生姜・ニンニクの香りがしたら、玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。
- さらに、じゃがいも・トマトを入れ、蓋をして少し煮る。
- トマトが煮崩れしてきたら、ひよこ豆、スパイス・塩を入れ、少し水を加えてよくかき混ぜ、蓋をして弱火で煮込む。
- ときどきかき混ぜながら様子を見て、水分がなくなってきたら火を止め、刻んだパクチーを混ぜ入れたらできあがり！

ゴーヤーのアチャル

	材料	5人分
	ゴーヤー	1本
	赤玉ねぎ	1個
	すりゴマ	適宜
	ターメリック	小さじ1
	フェヌグリーク	小さじ1
	塩	少々
	赤唐辛子	適宜
	油	適宜
	レモン	1/2個
	すりおろし生姜	適宜
	コリアンダーパウダー	小さじ1
	クミンパウダー	小さじ1

【作り方】

1. ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする。
赤玉ねぎもタテ半分に切り、繊維にそって薄切りにする。
2. フライパンに油を熱し、フェヌグリークを炒める。
フェヌグリークの色が変わったら、赤玉ねぎを入れて少ししんなりするまで炒め、さらにゴーヤーを入れて5分ほど炒める。
3. 2にスパイス・塩・生姜・すりゴマを入れ、混ぜ合わせ、火を止め、最後にレモンを絞り入れ、混ぜたらできあがり！



ロティ

	材料	5人分
	全粒粉	500g
	塩	少々
	水	300ml程度

【作り方】

1. ボールに全粒粉と塩をいれ、水を数回にわけて加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
2. 30gずつくらいに分け、丸くまるめる。
3. 打ち粉をふった台にのせ、めん棒で丸くなるように伸ばす。
4. フライパンを火にかけて、熱したら3を焼く。ふくれてきたらひっくり返し、両面が色づくまで焼いたらできあがり！

