



家庭
ネパールの料理教室

ジャガイモアチャル

	材料	5人分
	ジャガイモ	2個
	大根	1/4本
	赤玉ねぎ	1/2個
	青唐辛子	適量
	パクチー（みじん切り）	適量
	すりごま	適量
	生姜	適量
	レモン	適量
	塩	適量
	Methi（メティ）：フェヌグリーク	適量
	ターメリック	適量
	クミンパウダー	適量
	コリアンダーパウダー	適量
	赤唐辛子	適量
	サラダ油	適量

【作り方】

1. ジャガイモの皮をむいて食べやすい大きさに切り、鍋でゆでる。
2. 1をボールに移して冷ます。
3. 大根を食べやすい大きさに切り、塩をかけて置く。（大根からでた水分はすてる）
4. 赤たまねぎを食べやすい大きさに切る。
5. 2のジャガイモ・3の大根・4の赤玉ねぎを混ぜ合わせる。
6. 5に青唐辛子・パクチーのみじん切り・レモン果汁・赤唐辛子・塩・すりごまをいれ、和える。
7. フライパンにサラダ油をいれ、強火で熱し、フェヌグリークを入れる。一瞬で焦げるので、すぐに生姜・ターメリック・クミンパウダー・コリアンダーパウダーをいれ、数分炒める。
8. 炒めたものを油ごと6に入れて混ぜ合わせ、冷めたらできあがり！

チヤ

	材料	5人分
	チヤの茶葉	小さじ2強
	牛乳	2と1/2カップ
	砂糖	小さじ5
	すりおろし生姜	適量
	水	4カップ弱
	※（あれば）グリーンカルダモン	6カケ

【作り方】

1. 鍋に水、生姜、(グリーンカルダモン)を入れて沸かす。
2. しばらくしてから茶葉を加えてじっくりと煮る。
3. 牛乳を加えてさらに煮る。
4. 火を消してから砂糖を加える。
5. 全体をよくかき混ぜたら茶こしを使ってカップに注いだらできあがり！

モモ（ネパール餃子）

◆皮

	材料	5人分
	小麦粉	625g
	水	300ccくらい（硬さをみて調整）

【作り方】

●皮を作る

1. ボールに小麦粉を入れ、水を数回に分けて加えながら耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
2. 生地をまとめて30分ほど置く。（生地が乾かないように固く絞った布巾をかける）
3. 直径2cmの棒状にのぼし、12gくらいの大きさに切って丸め油を絡める。
手で平らにつぶし、麺棒で丸くのぼす。中心を厚めに、縁を薄めにのぼすことがポイント！包みやすく、食べたときに生地が重なっている部分の食感のバランスがよくなります。生地が台についてやりにくいときは、打ち粉をする。

◆具

	材料	5人分
	鶏ひき肉	625g
	玉ねぎ（みじん切り）	1と1/4個
	万能ねぎ（又はニラなど）	1/2束
	すりおろし生姜	大さじ2強
	すりおろしニンニク	大さじ2強
	クミンパウダー	小さじ2強
	コリアンダー	小さじ2強
	ターメリック	小さじ2
	ガラムマサラ	小さじ2強
	チリパウダー	小さじ1強
	塩	小さじ2
	ごま油	大さじ2強
	しょうゆ	適宜

※ 講座ではミックススパイスを利用

※ 講座ではミックススパイスを利用

●具を作る

1. ボールに万能ねぎ(またはニラなど)以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 万能ねぎ(またはニラなど)を加えて軽く和える。

●具を包んで蒸す

1. スプーンで具をすくい、のばした生地中央にのせる。
2. 具がはみ出さないように中心に向かってひだをつくりながら包み、最後に頂点をひねる。
3. 蒸気の上った蒸し器で10分ほど蒸す。
4. 生地の表面にツヤがでて、色が少し黄色くなったらできあがり。

◆たれ

	材料	5人分
	トマト	大5個
	玉ねぎ（みじん切り）	1と1/4個
	ヨーグルト	250g
	すりおろし生姜	小さじ2強
	すりおろしニンニク	小さじ2強
	ターメリック	小さじ1強
	チリパウダー	適宜
	塩	小さじ1と1/2
	サラダ油	適宜

※カット缶詰でも可

【作り方】

1. トマトは茹でて皮をむき、ザク切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. トマト、玉ねぎ、ヨーグルトを一緒にミキサーにかける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。
4. 香りがたったら、チリパウダー以外のすべての材料を加え、弱火で約10分間、少し水分が残る程度に煮つめる。
5. 最後にチリパウダーを加える。