



1 キャンドルナッツ

マカダミアナッツに似たクリーム色のナッツで、すりつぶして料理に入れるとコクが出る。マカダミアナッツが生のカシューナッツでも代用可

2 トラシ (TERASI)



発酵エビの調味料。固形もしくはペースト状になっており、インドネシアではスープや炒め物などによく使われる。強烈な臭いがするが、炒めることにより臭みがとぶ



3 パプリカパウダー

辛みのない唐辛子の実を乾燥させて粉末状にしたもの。鮮やかな赤色が特徴。色づけに使われる



4 ケチャップマニス (KECAP MANIS)

インドネシア料理に使われる甘い調理用ソース。サテ(インドネシアの焼き鳥)のたれや、ナシゴレンのkokを出すときなどに使われる。なければ蒲焼きのたれで代用可

ナシゴレン NASI GORENG

ナシゴレンはインドネシアの代表的な料理のひとつ。NASIは「ご飯」、GORENGは炒める、油で揚げるの意味。シンプルなものから、エビなど様々な食材を入れて作るものまでバリエーションが多く、辛さも地域によって異なります。短時間で作ることができるので、前の晩に残ったご飯を使って、朝に食べる人が多いそうです。



材料 [4人分]

- A *玉ねぎ1/2 個
- *唐辛子2 本
- *にんにく10 かけ
- *1 キャンドルナッツ6 個
- *2 トラシ大さじ1
- *3 パプリカパウダー 大さじ2
- *こしょう少々
- *サラダ油大さじ4
- 鶏ささみ1/2 本 (お好みで)
- エビ4 尾
- ミックスベジタブル (冷凍)150g
- 卵6 個
- 塩少々
- コンソメ (顆粒)大さじ2
- *4 ケチャップマニス大さじ2
- ご飯どんぶり3~4 杯分
- サラダ油適量
- えびせん、トマト適量

取材メモ

目玉焼きを崩しながら食べると甘辛いご飯となじんでとってもおいしい!



POINT はじめにナシゴレンペーストを作れば、あとは炒飯と同じ要領で作ることができます。

Aをミキサーでほとんど形がなくなるくらいまでかくはんする(ナシゴレンペースト)。お好みで鶏ささみ1/2本を小さくさいて入れても良い(写真は鶏ささみ入り)。エビは背わたをとり、小さめの一口大に切る。

別のフライパンにサラダ油を適量ひき、卵を割り入れて好みの火加減に火を通し、目玉焼きを作ったら、ご飯の上に乗せる(4個分)。あれば、えびせん、スライスしたトマトを添える。

Aと塩、コンソメ、ケチャップマニスを加えて、全体が混ざるまで炒め、器に盛り付ける。

フライパンにサラダ油を熱し、エビとミックスベジタブルを入れて炒める。エビの色が変わったら溶いた卵(2個分)を加えて混ぜ、ご飯を加えてさらに炒める。

材料 [5~6人分]

- 鶏肉 (骨付き)700 g
- A *玉ねぎ (あればレップドオニオン)1 個
- *にんにく10 かけ
- *しょうが1/2 かけ
- *唐辛子2 本
- *キャンドルナッツ3 個
- *サラダ油大さじ1
- 1 ライムの葉2 枚
- 2 サラムの葉1 枚
- 3 コリアンダーパウダー 大さじ2弱
- 4 ターメリックパウダー 小さじ1
- パプリカパウダー大さじ1
- サラダ油大さじ2
- 水適量
- ココナッツミルクパウダー60g
- 塩大さじ1弱



1 ライムの葉

2枚の葉が連なったような形が特徴のハーブ。強い柑橘系の香りで、カレーやスープ、鶏・魚料理の風味づけとして東南アジアの料理によく使われる

2 サラムの葉

インドネシアのスープ料理やカレーの香りづけとして使われる



3 コリアンダーパウダー

コリアンダーの種子を乾燥させて粉末状にしたもの。甘くさわやかな香りが特徴。カレーに欠かせないスパイスのひとつ



4 ターメリックパウダー

ウコンを乾燥させて粉末状にしたもの。カレーやターメリックライスなど黄色の色づけに使われる

教えて!どこで買ったの?
「ライムの葉やケチャップマニスなど」

世界の食材市場
ニッショク浜松和田店
浜松市南区青屋町 601-1
☎ 053-411-7420
営業時間 / 8:00~17:30
(日・水・祝 9:00~18:00)
年中無休 (年末年始を除く)
※入手困難な外国の調味料があればお問い合わせください

鶏肉は大きめの一口大に切っておく。

玉ねぎを適当な大きさに切り、にんにく、しょうが、唐辛子、キャンドルナッツ、サラダ油とともになめらかになるまでミキサーでかくはんする(A)。



チキンカレー CULAI AYAM



取材メモ 手に入りやすい食材があったら省いても大丈夫!とのことなので、ぜひ一度作ってみてください。レシピ通りに作ると、より本格的な味わいを楽しむことができます!スープカレーのようにさらっとしていて、とてもおいしいカレーです。



鍋にサラダ油を熱し、Aを入れる。ライムとサラムの葉、コリアンダーパウダー、ターメリックパウダーを入れて混ぜたら、パプリカパウダーを加える。

鶏肉を入れ、鶏肉とスパイスから油が出るまで炒める。油が出てきたら、ひたひたより少し少なめの水を加え、中火で約20分煮る。

ココナッツミルクパウダーを1カップのお湯でといて、鍋に入れる。煮立ったら塩を入れ、5分ほど煮たら完成。