

(°Д°)ウマー!

# Mのランチのまかない

私の街から

●今回のお店は

## インド料理 シムラン



まかないrecipe

### チキンのスープカレー

#### 15分で本格派! インドスープカレー

—材料—

(3人分)

・サラダ油 小さじ3	・ターメリック 小さじ1
・ニンニク 2片	・ガラマサラ 小さじ1
・タマネギ 3分の1個	・塩 小さじ1
・鶏肉 200g	・粉唐辛子 少々
・ジャガイモ 1個	・水 150cc
・シメジ 2分の1株	・ショウガ 2片
・トマト 3分の1個	
・クミン 小さじ2	

1. フライパンにサラダ油をひき、弱火で薄切りにしたニンニクとタマネギをじっくり炒める。
2. 1が茶色くなってきたら中火にする。食べやすい大きさに切った、鶏肉、ジャガイモ、シメジを加え、ゆっくり炒めながら、クシ切りにしたトマトを加えて弱火にする。
3. トマトが溶けてどろっとしてきたら、クミン、ターメリック、ガラマサラ、塩、粉唐辛子、水を入れ、ふたをして10分ほど煮込む。皿に盛り、千切りショウガをのせて完成。

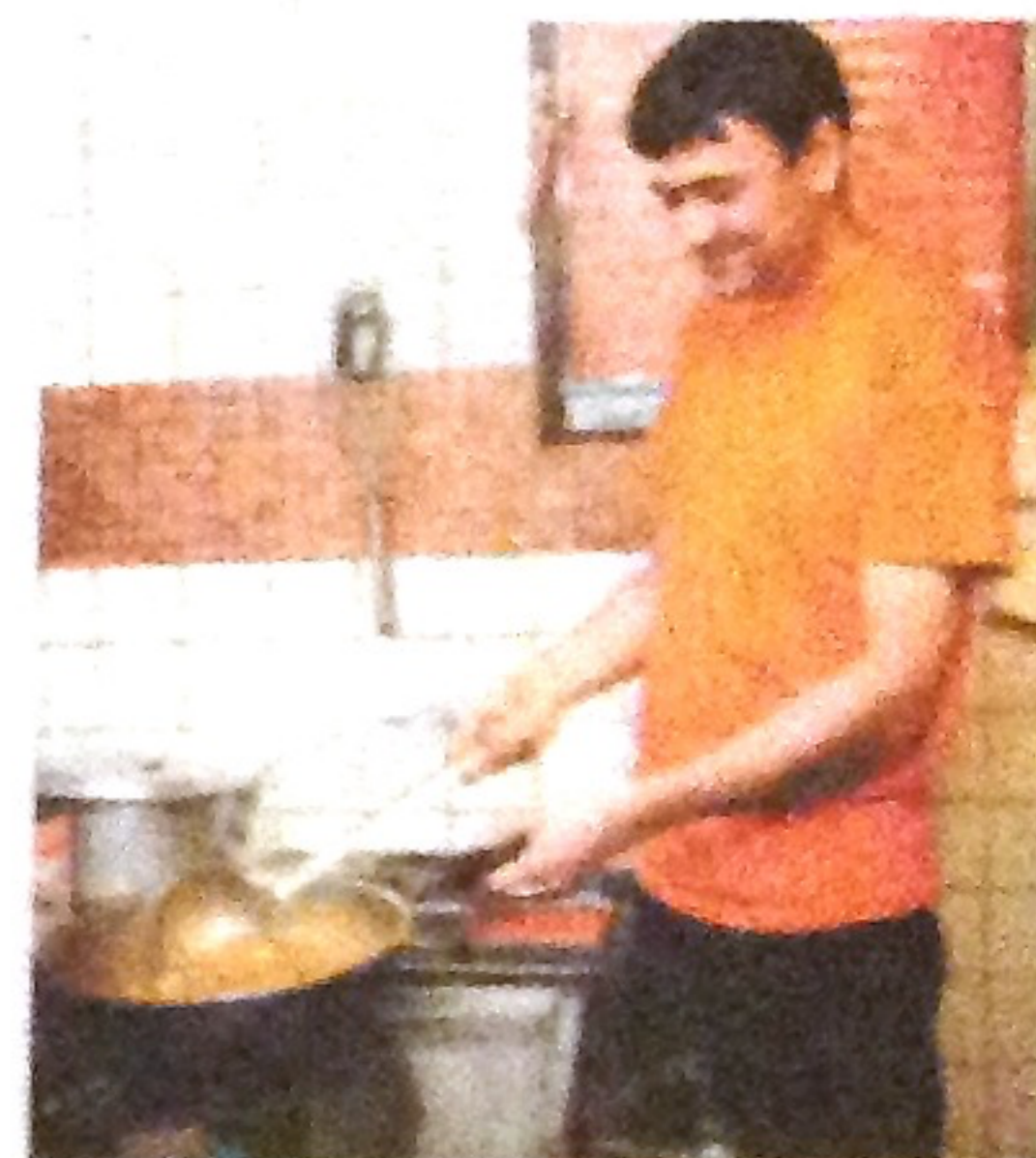
Mのひとこと・本日いただいたのは、「ダールパートナーセット」。2種類のカレー、アチャール、チキンティッカ、ミニライス、ミニナン、ドリンクが付く充実のセットです。この巨大なナンですが、これで「ミニ」。ご飯を豆スープカレーにつけて……豆の風味がたっぷりで(°Д°)ウー!



チキンティッカに別添えのスパイスをつけて食べたらめっちゃ(°Д°)ウー! 2011年2月20日

〒562-0004  
箕面市牧落5-5-22 Tel.072-725-9069  
11~15時(L.O.)、17~23時(L.O.)、  
土曜・日曜・祝日は11~23時(L.O.)  
火曜休み

インド人のシェフが作る、本格カレーで人気のインド料理店。メニューにある何種類ものカレーを数時間かけて作るため、まかないはサツと作れて、あっさりとした味わいのスープカレーが食べたくなるそう。



シェフのアリヤル ガラシャムさん

ネギを弱火でじっくり炒めること。しっかりと火を通すことでニンニクの臭みがやわらぐという。そして、カレーのとりみを出すために欠かせないのが、トマト。酸味のある缶詰より、生で使う方がおいしい。スパイスはクミン、ターメリックを入れば十分で、最近はスパイで手に入る。香りの強いガラマサラは、あれば入れよう。店で作る際には鶏ガラスープを入れているが、一緒に煮込む鶏肉や野菜のうまみが出てくるので、家庭では水でいい。最後にショウガの千切りをのせ、風味を出せば完成。

<http://emunoranchi.blog65.fc2.com/>

Mのランチは、会社員のM三郎さんが、大阪を中心にした食べ歩き・飲み歩きの模様をつづる人気ブログ。そこで紹介されたお店ではどんな「まかない」を食べているのだろう…「朝日ファミリー」が取材しました。