

【決定版 レヌ・アロラのおいしいインド料理】目次

Chapter1 インドのスパイスと食材

スパイスの使いどき、使い方
スパイスボックスのこと
スタータースパイス
辛さのスパイス
とろみをつけるもの
おいしそうな色をつけるスパイス
お腹にいいスパイス
甘さのスパイス
味と香りのスパイス
酸味をつけるもの
おもてなし用スパイス
ホームメイドスパイスの作り方
豆類
そのほかの食材
調理道具

C O L U M N

パニール、カレーベースはぜいたくな味
キャンベルのチキントマトスープ缶を使って
ホテルの料理の付加価値のつけ方
南インドの朝ごはん
蓋をしたらじつとがまん、混ぜる回数は少なく
体調が悪いときに
ホールスパイスは捨てないでください
インド人もびっくり
シャカシャカチキン？
衣はよく混ぜます
インドではギャカスで野菜をおろします
屋台はおいしい
インドの伝統的なデザート

Chapter2 カレーとスープ

カレーの基本 1. 玉ネギを炒めて使う

挽き肉のカレー（キーマカレー）

炒めた玉ネギいろいろ

カレーベース、オニオンフライのつくり方

カレーの基本 2. スタータースパイスを使う

ブラックポテトのカレー

カレーの基本 3. 下加熱して煮込み、時間を短縮する

ハウレン草のカレー

エビ

天国のエビカレー（ジンガ ムグライ）

スパイシーエビカレー

チキン

チキンと玉ネギのカレー

ペパーミント風味のチキンカレー

バターチキンカレー

チキンのマハラジャ風カレー

チキンの白いカレー（ムルガ サフェタ）

パニール

パニールカレー

パニールとトマトのカレー

キャンベルトマトスープ/トマト

チキントマトスープ

トマト カ ショルバ

ギーとトマトのカレー

グリーントマトカレー

イモ類

ブラックポテトのカレー

ヨーグルト入りサトイモのカレー
サトイモのカレー
HINGパウダーを使ったポテトカレー
ジャガイモとバミセリのカレー

ナス

ナスとトマトの煮込み
ナスのカレー（ヨーグルト入り）
ナスのカレー（生クリーム入り）

豆類

キドニービーンズのカレー（ギドニービーンズ）
チャナ豆のカレー（ガルバンゾー）
豆のスープ（トゥワル豆）
チョークのつくり方
サンバル（マスール豆）

その他

ショウガのスープ
挽き肉のカレー（キーマカレー）
ハウレン草のカレー

Chapter3 サブジ

サブジの基本

ジャガイモとグリーンピースのサブジ

イモ類

ジャガイモとグリーンピースのサブジ
ポテトサブジ
ジャガイモの南インド風サブジ
カリフラワーとジャガイモのサブジ
サツマイモとハウレン草のサブジ
サトイモのヨーグルト煮

オクラ

オクラのスパイシーサブジ

オクラのレモングラス入りサブジ

キュウリ / インゲン / 大根 / キャベツ / ニンジン / ナス

爪のサブジ

インゲンのサブジ

大根のサブジ

キャベツのサブジ

ニンジンとカスーリメティのサブジ

ナスとジャガイモのサブジ

ニガウリ

ニガウリのサブジ

ヨーグルト入りニガウリのサブジ

豆類

ムング豆の蒸し煮

チャナ豆とトマトの炒めもの（チョレ）

キドニービーンズのサブジ

グリーンピースのサブジ

Chapter4 おかずとスナック

チキン

チキンのモモ焼き

レモニーチキン

タンドリーチキン

鶏肉の天ぷら スパイス味（シャカシャカチキン）

ラム肉 / 魚

ラム肉のケバブ

フィッシュボール

パニール

パニールの基本

パニール

レッドペッパーパニール
パニールとエビの炒めもの

その他

カシューナッツコロッケ
野菜の詰め焼き
インドの卵焼き
タピオカ入りコロッケ
焼きトウモロコシ
マサラナッツ3種
インド風天ぷら

チャツネ

ココナッツチャツネ
ピーナッツチャツネ
グリーンチャツネ
アーモンドとブラックペッパーのチャツネ
ブディナ キ チャツネ (ハーブと香味野菜のチャツネ)
タマリンドチャツネ

Chapter5 ライタとサラダ

ライタの基本

基本のライタ (チョークなし)
基本のライタ (チョークあり)

ライタに生野菜を加える

トマトのライタ
キュウリのライタ
ニンジンのライタ

ライタにひと手間かける

カボチャのライタ
ハウレン草のライタ
ナスのライタ
ガーリックライタ

インドのサラダの基本

生野菜のサラダ（カチュンバ）

小さなサラダは口直し

玉ネギのピクルス

大根のサラダ

チキンのサラダ

サトイモのサラダ

豆のサラダ

アチャール（薬味）

アチャールとは

ショウガのレモン汁漬け

ニンジンのレモン汁漬け

カリフラワーのレモン汁漬け

Chapter6 パンとライス

チャパティ（インドのパン）の基本

チャパティ

パン

大根入りチャパティ

プーリ

パロータ

イドゥリは南インドの朝食用パンです

イドゥリ

ライス

チキンビリヤニ

サフランライス

ターメリックライス（おもてなし用）

ターメリックライス（日常用）

クミンのピラフ

ココナッツライス
おもてなし用ライスは目でわかる
クローブライス
お腹にやさしいおかゆ
インドのおかゆ（キチュリ）

Chapter7 デザートとドリンク

フルーツ/デザート

フルーツとスパイス
アナナス
プアロ キ チャート
バナナのレモン風味
フルーツのマンゴーソース和え
マンゴーソースがけアイスクリーム
シュリカンド（ヨーグルトデザート）
キール（ミルクがゆ）
ガージャル・ハルワ（ニンジンのデザート）
シャヒ・トゥコダ（インドのフレンチトースト）
サツマイモの甘煮

ドリンク

ラッシーにはいろいろな味があります
ラッシー
ミント ラッシー
レモンとクミンのジュース
ライムジュース
インドの紅茶
ミルクティー
アーモンドマサラチャイ
ジンジャーティー