

## 【みんなが好きなインド料理】目次

プロローグ

### {インド料理の基礎}

はじめて TIPS

スパイスの ABC

どんな道具が必要なの？

トマトの ABC

玉ねぎの ABC

もっとおいしくするために

こまったらこんな方法も

材料のお話

スパイス

豆

その他の材料

タリー

食材入手先リスト

### {みんなが好きなインド料理}

#### {サブジ}

じゃがいもの蒸し煮

じゃがいものスパイス絡め

キャベツの炒め蒸し

にんじんのスパイス煮

オクラの蒸し煮

苦瓜のスパイス煮

#### {カレー & ダル}

基本のチキンカレー

基本のチキンカレーのアレンジ

基本のチキンカレー＋生クリーム

基本のチキンカレー＋ココナッツミルク

アーモンドチキンカレー  
チキンマカニ  
プローンコルマ  
西インドのえびカレー  
ドライキーマカレー  
キーマカレー（ソース）  
アルーマター  
ベジタブルコルマ  
ミックスベジタブルカレー  
スパイシームングダル（皮つき割り緑豆のダル）  
ダルタルカ

**{スナック & おかず}**

タンドリーチキン  
緑のチキンティッカ  
白いチキンティッカ  
ヘルシーチキン 65  
鶏挽き肉のケバブ  
シークケバブ  
えびのスパイスマサラ  
鱈のスパイス焼き  
ヘルシーサモサ  
じゃがいものスパイス揚げ（バジャ）  
マサラパパダム

**{サラダ}**

キャベツのサラダ  
ひよこ豆のカチュンバ

**{ライタ & チャツネ & ピクルス}**

トマトのライタ  
きゅうりのライタ  
ミントチャツネ  
黄桃のスイートチャツネ  
即席玉ねぎピクルス  
即席にんじんピクルス

レモンピクルス

塩レモン

**{ライス & パン}**

サフランライス

スパイスライス

チャパティ

プーリ

フライパンで作るナン（写真なし）

チーズクルチャ

**{デザート & ドリンク}**

マンゴーデライト

レモンサンディッシュ

ココナッツサンディッシュ

ヨーグルトスウィーツ（シュリカンド）

ラッシー

ソルティーミントラッシー

マンゴーラッシー

チャイ

**{もっと知りたい南インド料理}**

**{ポリヤル}**

キャベツといんげんのポリヤル

いんげんとグリーンピースのポリヤル

なすのスパイス炒め

**{アヴェヤル & カレー & クートエ}**

苦瓜となすのココナッツ煮（アヴェヤル）

南インドのチキンカレー

えびのガーリックカレー

かぼちゃのクートエ

**{スープ}**

ラサム

サンバル

**{スナック & おかず}**

えびのスパイス絡め

豆の塩ドーナッツ (ワダ)

米粉と玉ねぎのスナック (マドゥール バダ)

ひよこ豆のサンダル

**{パチャディ & チャツネ}**

トマトのパチャディ

ココナッツパチャディ

ココナッツチャツネ

白ごまのドライチャツネ

**{ライス & パン}**

レモンライス

ラバイドリー

ケララパロタ

**{デザート}**

ミルクパヤザム