

## 【南インド料理とミールス】

### 目次

僕と南インド、南インド料理  
作り始める前に

### 南インド料理のキーワード

- 1 スパイス三種の神器
  - マスタードシード
  - カレーリーフ
  - タマリンド
- 2 南インド流コクの出し方
  - ココナッツ
  - ヨーグルト
  - 豆
- 3 ミールスはたのしい
  - 基本のミールス 1
  - 基本のミールス 2
  - ベジミールス
  - ノンベジミールス
  - ハレの日のミールス
  - スリランカ風プレート

### 南インドのカレー

ケララチキン 基本のケララチキンカレー  
モールコロンプ サトイモのヨーグルトカレー  
フィッシュカレー タマリンドベースの魚カレー  
ポークロースト 豚肉とココナッツのスパイス煮込み  
サンバル 豆と野菜のカレー  
マラバールサンバル ココナッツ入り豆と野菜のカレー  
バルタラッチャチキン ローストココナッツのチキンカレー  
ゴアンプロウン ゴア式エビカレー  
ラッサム 黒コショウの酸味スープ

ダールカレー 南インドの豆カレー  
ケララシチュー ケララ式ココナッツカレー  
カーラン サトイモのココナッツカレー  
オーラン 豆と大根の白いカレー  
ティーエル タマリンドベースのナスカレー  
ウェンダッキャプルシェーリー オクラのヨーグルトカレー  
ポークビンダルー 酸味の効いたゴア式豚肉カレー  
チキンクルマ チキンのコルマカレー  
ミーンモーリー ココナッツとレモンの魚カレー  
ビーフワラット ドライタイプの牛肉のカレー  
エッグマサラ ゆで玉子のスパイスカレー

## お米とパロタのレシピ

基本のバスマティライス  
レモンライス レモン風味ごはん  
ギーライス ギーの炊き込みごはん  
ポンガル 米と豆のおかゆ  
チキンビリヤーニ 鶏肉の炊き込みごはん  
ベジタブルビリヤーニ 野菜の炊き込みごはん  
マサラドーサ ポテトマサラを包んだ米のクレープ  
ドーサを焼く  
ポテトマサラ  
ウタッパム 野菜のお好み焼き  
イドゥリー 米粉のインド風蒸しパン  
パロタ 南インドのパン

## おかずとおつまみ

アビエル 野菜のココナッツ炒め煮  
クートゥ ジャガイモのスパイシーペースト  
キャベツのトーレン キャベツのスパイス炒め  
インゲンノトーレン インゲンのスパイス炒め  
ゴーヤのポリレル ゴーヤのスパイス炒め  
オクラのポリレル オクラのスパイス炒め  
パッチャディ キュウリのヨーグルトサラダ  
キッチャディ ビーツのヨーグルトサラダ  
チキン 65 骨つきチキンのスパイシー炒め

チキンチリロースト 鶏モモ肉の唐辛子炒め  
マトンペッパーフライ マトンの黒コショウ炒め  
プロウンマサラ エビのスパイス炒め  
フィッシュフライ イワシのスパイシー焼き  
ミーンポリチャットウ 魚のバナナの葉包み焼き  
フィッシュカトウレットウ 魚のカツレツ  
ワダ ウラッド豆のスナック  
ワダ チャナ豆のスナック  
パコラ 野菜のかき揚げ  
ボンダ インド風コロツケ

### ピクルスとチャツネ

レモンピクルス レモンのピクルス  
ライムピクルス ライムのピクルス  
ジンジャーピクルス ショウガのピクルス  
プロウンピクルス エビのピクルス  
インジカリ ショウガのチャツネ  
ココナッツチャトウニ ココナッツのチャツネ  
グリーンチャトウニ ハーブのチャツネ  
トマトチャトウニ トマトのチャツネ  
チャマンディ 生ココナッツのチャツネ  
ポディ 豆のスパイシーふりかけ  
バターミルク 塩味のヨーグルト

### デザートとドリンク

パイアッサム バナナとタピオカの黒糖ココナッツミルク煮  
ネイアッパム 黒糖とバナナのドーナツ  
パラムポリ バナナの衣揚げ  
チャイ インド式ミルクティー  
マサラチャイ スパイスミルクティー  
ラッシー ヨーグルトドリンク

### スパイス図鑑

さくいん スパイスやインド食材、調理器具が買えるお店