

ダルバートとネパール料理

- ネパールカレーのテクニックとレシピ、食文化 -

はじめに

ネパール料理とは

ネパール料理 基本のスパイス

材料について

ネパール料理 調理のコツとテクニック

dalbhat

दालभात

ダルバート

典型的な食堂のダルバート

ちょっと安めの食堂のダルバート

タカリ族のダルバート

レストランのダルバート

ネワール族の家庭のシンプルなダルバート

家庭のちょっと質素なダルバート

山岳地帯のロッチや家庭のダルバート

裕福な家庭のダルバート

daal

दाल

ダール

- 豆のスープ -

ウラドダル+トゥールダル+マスールダルのダール

ムングダルのダール

ウラドダルのダール

マスールダル+トゥールダルのダール

ウラドダル+ムングダルのダール

tarkari

तरकारी

タルカリ

- 野菜のスパイスおかず -

じゃがいもとカリフラワーのタルカリ
じゃがいもとオクラのタルカリ
グンドゥルックのタルカリ ジョールタイプ
マシヨウラとグリーンピースのタルカリ
人参とカリフラワーのタルカリ
グンドゥルックのタルカリ ドライタイプ
アルタマ（じゃがいも、発酵筍、黒目豆のタルカリ）
蕪と蕪の葉のタルカリ
キャベツのタルカリ
茄子のタルカリ
さやいんげんのタルカリ
南瓜のタルカリ

masu ko tarkari

मासुको तरकारी

ノンベジカレー

- 肉や魚のカレー -

チキンカレー ジョールタイプ
チキンカレー グレイビータイプ
小アジのフレッシュカレー
ニシンのディープフライカレー
山羊肉のカレー
キーマカレー
ポークカレー

achar

अचार

アチャール

- 箸休め -

フレッシュトマトと香味野菜のアチャール
トマトを煮詰めたアチャール
フレッシュトマトとタイムルのアチャール
干し大根の発酵アチャール
大根のアチャール
干し大根のアチャール
トマトと干し小魚のアチャール
トマトとマシヨウラのアチャール
グンドウルツクのアチャール
ミックスアチャール
じゃがいものアチャール
レモンのアチャール
人参のアチャール
焼き茄子のアチャール
ピーナッツのアチャール
大豆のアチャール
ミントと香菜のアチャール
グリーンチリのアチャール
香菜のアチャール

saag

साग

サーグ

- 青菜のスパイス炒め -

ほうれん草とクレソンのサーグ
菜の花のサーグ
高菜のサーグ
チンゲン菜とディルのサーグ

khaja

खाजा

カジャ

朝のカジャ
セルロティ

カーロチャ（ブラックティー）
マサラチャ（スパイスミルクティー）
ドゥッチャ（ミルクティー）
ボリ（黒目豆）のタルカリ
カーロチャナ（黒ひよこ豆）のタルカリ
午後のカジャ
セクワ
チキンチリ
鴨のチョエラ
モモ
ベジモモ
ウォー（バーラ）
チャタモリ
ラッシー
ジュジュドウ
キール

How to Eat dalbhat

～ダルバートの味わい方～
カトマンドゥ 食べ歩きガイドブック
食のネパール語辞典
ネパールの食文化についてのあれこれ