

# 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  
トマトとマショウラのアチャール  
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