

食文化とともに味わう、本格カレーとスパイス料理

西インド料理はおもしろい

目次

はじめに

西インドについて

これだけは覚えておきたいインド料理テクニック

ラジャスタン州

RAJASTHAN

ラジャスタン料理

CURRY ラアルマアス（羊肉の赤いカレー）

コバロティ（柄付きロティ）

DAL ダル バアティ チュルマ

（砂漠のパンとダル、デザート添え）

ジョドブリアルー

（ジャガイモとインゲンのスパイス和え）

ラジャスタニ ミルチワダ

（万願寺唐辛子のジャガイモ詰め）

ハリーム（肉と豆の煮込みスープ）

ムガル料理

【 カレー、ダル 】

CURRY モハンマアス

（白コショウが効いた骨付き肉のカレー）

CURRY ジャングリマアス

（皇帝のハンティングカレー）

CURRY セーフドマアス

（ヨーグルトとカシューナッツの白いカレー）

CURRY ムガリリザ クフタ（ミートボールカレー）

DAL パンチメル キ ダル

(5種の豆で作る宮廷のダル)

【 肉料理、魚介料理 】

キーマ ダヒ ワダ (肉団子のヨーグルトソース)

ロイヤル マライ ケバブ

(ラムチョップのマライケバブ)

ロイヤル マチリ ケバブ (魚のスパイス焼き)

【 米料理 】

ロイヤル ビリヤーニ (皇帝のビリヤーニ)

【 デザート 】

バルシャイ (ラジャスタニ ドーナッツ)

グジャラート州

GUJARAT

グジャラティ料理

【 スナック 】

パラック ノ ムティア (ホウレン草の蒸し物)

ライスパンキ (米粉餅のバナナの葉焼き)

パンドリ (ムングダルのスナック)

カンドビ (ベサン粉ロール)

スージ ハンドヴォ (塩味の野菜ケーキ)

スージドクラ (塩味の蒸しケーキ)

キチュ (米粉の蒸し物)

マターカチヨリ (グリーンピースの揚げスナック)

メティテプラ (メティの葉入り作りおきパン)

バタタ ポハ (フラットライスの炒め物)

チブダ (フラットライスのスナック)

パニプリ (冷たい香味野菜スープ)

ダイバタタプリ (カリカリプリのヨーグルトがけ)

ベイプリ (ナムキーンで作るスパイシースナック)

【 ダル、カレー 】

DAL グジャラティ カティ ミティ ダル

(甘くて酸っぱいグジャラティダル)

DAL カター ムングダル

(ムング豆とヨーグルトのダル)

DAL スパイシー ムングダル

(ムング豆のスパイシーダル)

CURRY チャウリ ノ シャアク

(ロビア豆とヨーグルトのカレー)

CURRY セブ タマター ヌ シャアク

(セブとトマトのカレー)

【 カディ、その他 】

グジャラティ カディ (ヨーグルトスープ)

DAL ダルドクリ

(インドの平打ちパスタ入りダル)

バカレリロトリ (チャパティのヨーグルト煮)

【 野菜料理、付け合わせ 】

バテタ ヌ シャアク

(ジャガイモのスパイス蒸し煮)

ガジャー カ アチャール (ニンジンのピクルス)

ビンダ ヌ シャアク

(オクラとマスタードシードの蒸し煮)

キュウリのライトウ (キュウリのヨーグルト和え)

【 パン 】

ロトリ (チャパティ)

バクリ (インドのセイボリービスケット)

【 米料理 】

マターバート (グリーンピース入りピラフ)

ムングダル キチディ (緑豆のインド粥)

【 デザート 】

シュリカンド (ヨーグルトデザート)

モハンタル (ヒヨコ豆の粉とギーのお菓子)

パーシー料理

【 ケバブ 】

ジョジェ ケバブ

(ヨーグルトサフラン・チキンケバブ)

クービデ ケバブ (ラム挽き肉のケバブ)

【 カレー 】

CURRY ダンサック（豆と鶏肉の煮込みカレー）

CURRY サリムルギ（パーシーのチキンカレー）

CURRY カルミノパティオ（シンプルエビカレー）

【 揚げ物、卵料理 】

マトンコトレット（パーシーのメンチカツ）

ムルギナファルチャ（パーシーフライドチキン）

アクリ（パーシーのスクランブルエッグ）

【 米料理 】

ジュウエルドライス（特別な日のピラフ）

ブラウンライス（カラメル色の玉ネギライス）

マハラシュトラ州

MAHARASHTRA

マラティ料理

【 野菜料理 】

バングチェカプ（マラティナスのスパイス焼き）

マラティ バタタヤチ バジ

（マラティ流ジャガイモの蒸し煮）

マラティ バレリ バンギ（マラティナスの詰め物）

マラティ バタタワダ

（ジャガイモボールのスパイス衣揚げ）

【 カレー 】

CURRY パンドラ ラッサ（白いスープカレー）

CURRY マタナチャ タンブダ ラッサ

（コールハーブルの赤いマトンカレー）

CURRY ヴァーハディ ラッサ

（マラティチキンカレー）

【 パン、米料理 】

マハラシュトリアン タリピート

（マハラシュトラのお好み焼き）

マラティ パラックキチディ

（ホウレン草と豆のリゾット）

ムンバイ料理

【 屋台料理 】

ボンベイサンドイッチ

(屋台のトーストサンドイッチ)

CURRY パヴバジ (パンと食べる屋台カレー)

キーマ パヴ (キーマカレーバーガー)

ワダパヴ (ジャガイモのスパイシーサンド)

マンチュリアン (鶏肉のインドチャイナ)

サブダナワダ (ジャガイモのタピオカ揚げ)

チキンフランキー (鶏肉のチャパティ巻き)

ベジ カティロール (野菜炒めのチャパティ巻き)

プラウンコリワダ (エビのスパイス衣揚げ)

【 カレー、スープ 】

CURRY マチサラン (ボンベイフィッシュカレー)

CURRY コランビ ラッサ

(ボンベイシュリンプカレー)

ニハリ (滋養スープ)

CURRY ラム スッカ (ラムのマサラがらめ)

CURRY コラプリ チキン

(コールハーブルのチキンカレー)

コンカニ料理

【 カレー、ダル、スープ 】

CURRY ティスリヤンチィ カルバン

(アサリのコンカニカレー)

CURRY コランビ カルバン

(コンカニシュリンプカレー)

DAL バリバジ

(ツールダルとホウレン草のダル)

コンカニ コロンボ

(コンカニのココナッツサンパール)

ジーラペッパーカディ

(クミンと黒コショウのスープ)

【 デザート 】

バナナ スーヅィ カ ハルワ

(ギーとミルクのバナナデザート)

ゴア州

GOA

ゴア料理

【 カレー 】

- CURRY チキンシャクティ
(シャクティマサラで作るチキンカレー)
- CURRY チキン カフレアル
(鶏肉のスパイス煮込み)
- CURRY ゴアン ポークビンダルー
(酢とスパイスで作る辛口豚肉カレー)
- CURRY ブラウン カルディーノ
(マイルドエビカレー)
- CURRY アンボ ティック
(赤くて辛くて酸っぱいカレー)
- CURRY サマランチ コディ (干しエビのカレー)

【 アチャール 】

- ブラウンバルチャオ (エビのアチャール)

【 揚げ物、炒め物 】

- リチェアド バンダ
(魚の赤くて酸っぱいマサラ詰め)
- ゴアン フィッシュ フライ
(シャクティマサラで作る魚のフライ)
- 四川キュウリのスッカ
(四川キュウリのココナッツ炒め)
- ブラウン ラヴァフライ
(エビの粗挽きスージ揚げ)
- ゴアンサモサ 〈シャムチャ〉
(牛肉のパリッとサモサ)

【 パン 】

- ゴアン サンナス (ココナッツ入り蒸しパン)
- ゴアン バナナ バンズ
(完熟バナナで作るゴアのパン)

スパイスについて

豆類

ドライフルーツ、ナッツ

米、粉類

その他のインド食材

甘み・酸味材料／その他

補足レシピ