

タイカレー

材料 (2~3人分)

| | |
|----------|--------|
| 鶏もも | 300g |
| なす | 2本 |
| ししとう | 10個ぐらい |
| ピーマン | 2~3個 |
| ココナッツミルク | 100cc |

A

| | |
|--------------|--------|
| └プリッキーヌー | 5本 |
| └カー | 1かけ |
| └にんにく | 1かけ |
| └香菜の茎 | 5本ぐらい |
| └カピ | 小さじ2 |
| └ターメリック | 少々 |
| └クミン | 少々 |
| バイ・マックルー | 2~3枚 |
| レモングラス(斜め切り) | 1本 |
| 香菜の根 | 2本ぐらい |
| ナンプラー | 大さじ2~3 |
| サラダ油 | 適量 |



作り方

1. 【カレーペーストを作る】プリッキーヌーは種を取り、残りのAとともにフードプロセッサーでペースト状にする。
2. なすは皮をむき2cm角に切り水にさらし、ピーマン、ししとうは一口大に切る。バイ・マックルーはちぎって、レモングラスは斜め切りして、香菜の根とともに出し袋に入れておく。鶏ももを2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油をしき、鶏ももををきつね色に炒め、さらに、水気をきったなすを加えて炒めておく。
4. 鍋にサラダ油をしき、Aを弱火でよく炒め、3と出し袋を加えて、水をひたひたまで注ぎ煮立てる。
5. なすが柔らかく煮えたら、ナンプラーを加える。
6. さらに、ココナッツミルクを加えて全体を混ぜ合わす。
7. ひと煮立ちしたら、ピーマン、ししとうを入れて煮すぎないようにさっと煮る。
8. お好みでレモン汁、砂糖を加える。

| | |
|-------------|--------------------------------|
| ✕モ バイ・マックルー | こぶみかんの葉、英名カフェライムリーフ |
| レモングラス | れもんの香りがする |
| カー | しょうが科。しょうがより香りが強い。ガランガーともいわれる。 |
| プリッキーヌー | 強い辛味成分をもった小型の唐辛子。 |
| カピ | 塩辛のようなえびのペースト。 |

| | |
|--------|-------------------|
| 所要時間 | 50分 |
| 主な調理器具 | フードプロセッサー、フライパン、鍋 |