

鶏もも肉を使った スリ兰卡チキンカレー

ココナッツミルクを使った本格的な味わいのレシピです。
カフェや屋台のメニューとしておすすめです！

材料(4人分)

鶏もも肉	400g
タマネギ	1/2個
ピーマン	2個
トマト中	2個
ショウガ	1かけ
ニンニク	1かけ
サラダオイル	大さじ1
ココナッツミルク缶	150cc
水	150cc

※ココナッツミルク缶はココナッツウォーターと牛乳を合わせたものやココナッツミルクパウダーでも代用出来ます。

香辛料 ※各種スパイスはスーパーでも簡単に手に入ります。

- A** カレーリーフ 2枚
(ローリエでも代用できます。)
- B** カルダモン 3個
(パウダーの場合は小さじ1/2程度)
- B** グローブ 4個
- B** チリパウダー 大さじ2
- B** 塩 小さじ1
- C** カレーパウダー 大さじ2
- C** ターメリック 小さじ1
- C** 粗挽き黒コショウ 小さじ1

《下ごしらえ》

- タマネギは薄切りに、ピーマンは種を取らずに細切りにします。
- ショウガ、ニンニクはみじん切り、トマトは皮ごとサイコロ状に切っておきます。
- 鶏もも肉は一口大ぐらいの大きさに切っておきます。

作り方

- 1** 大きめの鍋を熱してサラダオイルを入れ、タマネギ、ピーマン、ニンニク、ショウガ、香辛料 **A** を入れ、中火で炒めます。
- 2** 香辛料 **B** を加えて、焦げ付かないようによく炒めます。



- 3** 野菜を炒め終わったら鶏もも肉を入れ、弱火にして香辛料 **C** を加えてよく混ぜ合わせます。



- 4** サイコロ状に切ったトマトを入れて、蓋をして中火で20分間煮込みます。



- 5** ココナッツミルクと水を加え、20~30分間煮込めば完成です。
※塩、コショウ、チリパウダーの量を調節することで好みの味、辛さに仕上げることができます。



★今回はチリパウダーを多めに使って辛口に仕上げました。