

【バングラディッシュ料理】

— ハミダさん流家庭料理 —

・ピリヤニ・

バングラディッシュの
主食はお米です

[材料] (3~4人分)

バスマティライス (米)	2 cup	鶏手羽肉	500 g
玉ネギ	中 1 個	ローリエ	1 枚
シナモン	少々	ブラックペッパー	少々
ジンジャー・ガーリック	小さじ 3 (粉になったものを使用)		
ポンペイビリアニマサラ	30 g		
(クミン、コリアンダー、ターメリック、クローブ、カルダモン、などの スパイスが入ったもの)			
黒コショウ	少々		
ヨーグルト	小さじ 1	塩	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1	チリペッパー	3 本位
油	適量	水	4cup

[作り方]

1. 鶏手羽肉は洗って水分を取る。
2. 玉ネギは半分に切り薄くスライスする。
3. 厚手の鍋に油を入れてから火をつける (油は鍋一面になるくらいまで入れる)
4. 玉ネギを入れ、透明になるまで炒める。(強めの弱火)
5. 玉ネギが透明になったら、ローリエ、ブラックペッパー、シナモンを入れ
とろみがついて少し焦げ目がつくくらいまで炒める
6. ジンジャー・ガーリックを入れ、水分がなくなるまで炒める。
7. 鶏手羽肉を入れてフタをして焼く。
8. 鶏手羽肉を裏返して良く混ぜ、10分くらい焼く。
9. ポンペイビリアニマサラを入れ良く混ぜる。
10. ヨーグルトを入れ、水分がなくなったら塩、ケチャップを入れる。
11. お米は洗って水分を切り鍋に入れて良く混ぜる。(水分は無い状態)
12. 5分位したらお水を入れてフタをする。(火は強火にする)
13. チリペッパーを入れ、少ししたら弱火で10分、煮えてきたら混ぜる。
14. お米に芯があるか確認する。薄味だったら塩を足す。
15. 様子を見ながら5分煮て、火を止めて15分位蒸らしたら完成。
16. お皿に盛り付ける。

おおまかな手順



玉ネギを透明になるまで炒める



鶏肉を入れフタをする



裏返してとろとろにする



お米を入れて良く混ぜる



お水を入れてフタをする



チリペッパーを入れる



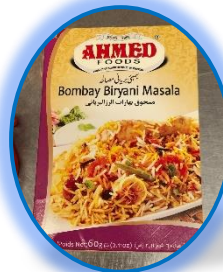
火を止めてフタをして15分蒸らす

厚手の鍋を使うと良い！
フライパンでも出来ると思う。
玉ネギを良く炒めるのがコツ！
鶏肉はモモ肉を使ってもOK。
チリペッパーは唐辛子より辛いので
好みに調整して入れてね。

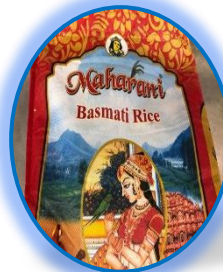
* 今回使ったスパイス・お米は下記写真のものを使用



ジンジャー・ガーリック



ビリアニマサラ



バスマティライス



(細長い米)

◦ 野菜サラダ ◦

[材 料] (3~4 人分)

トマト	2 個	キュウリ	3 本	レタス	1 個
オリーブオイル	小さじ 1	塩・ブラックペッパー	適量		

[作り方]

1. トマトは 1 cm 角、キュウリは 5 mm~1 cm 角に切り、レタスは細かく切る。
2. 切った野菜をボウルに入れ、オリーブオイルと塩を入れ良く混ぜる。
3. 好みで食べる時にブラックペッパーをかける。

◦ パエシ ◦ (お米のデザート)

[材 料] (3~4 人分)

牛乳	1.5ℓ	砂糖	1 / 2 cup		
米	1 / 4 cup	ナッツ・干しブドウ・アーモンド	適量		

[作り方]

1. 鍋に牛乳と洗ったお米を入れ 1 時間位煮る。(日本米でも作れます)
2. 出来上がり 5 分位前にナッツ、干しブドウ、アーモンド、砂糖を入れる。
3. お米がやわらかくなったら良く混ぜて完成。冷やして食べた方が美味しい。



ビリヤニは辛い！
サラダを乗せて
軽く混ぜて食べると
辛さが少し和らぎます

次回は募集して
作りたいね



コロナ禍ということで・・・

今回はスタッフのみの料理教室となりましたが、日本語を学習中の講師との食文化交流はとても有意義なものになりました。ハミダさんありがとうございました。