

HIROSのチキンカレー



わだすの本職はインドの竹の横笛、バンスリーの演奏
なんだけんど、インドで暮らすでえっどぎ、
んめーカレーの作り方は覚えだんだつ。
このカレーは、まあずはあー、んめもんだから、
下のレスピば見で作ってみてけろ。
ジャガイモやナス、ピーマンその他、野菜を入れても
んめーごで。
辛さは唐辛子の量で調整してけろ。全部入れつつど
相当辛いごで。

■材料(4人分)

チキン 400g (骨付きがんめえ)
玉ねぎ 大1~2個
トマト 3~4個 (またはホールトマト1缶)
ヨーグルト 大さじ2~3
サラダオイル 大さじ8~10
すりおろすたニンニク 小さず1
すりおろすたショウガ 大さず1
塩 適量
サラダ油 適量

■同封のスパイス

A (つぶつぶ入り袋)
B (ターメリック=黄色)
C (唐辛子=赤)

■製作手順

1. 熱すだサラダオイルさ、スパイスAば投入すて炒めっこて。
2. みずん切りの玉ねぎば投入し、きつね色になるまで炒めっこて。そごさ、すりおろすたにんにく、しょうがば投入。
3. スパイスB、C (警告: 辛さを考えること!) ば2さ投入すて、焦がしえねように、よくかぎ混じえて1、2分炒めっこて。
4. チキンば投入しさらに炒めっこて。しばらくすつど肉がらジュースが出でくんなよ。
5. ごでヨーグルト、ぶつ切りすたトマトば投入すて炒め続けっこて。ジャガイモば入れたいどぎは、この段階で皮はむがねえで一口大に切って入れでけろ。
6. この段階でおめには二つつのオプションが選択できっこて。そのまま炒め続けるか、お湯を加えるか、だべ。どろどろか、さらさらがは、ここで決まんなよ。辛いのが好きな人は、ここで粉唐辛子ばさらに入れ、さらに生の唐辛子ば入れつつど、んと辛いカレーになんなよつす。
7. 塩ば投入すてすばらぐ煮っこて。最後に塩加減ば調整すて、肉ど野菜が煮えつつど完成だべ。汗かいでしこたまくってけろ。んめーぞおー。

■スパイスは乾物だがら1年くらいはもっこで。
んでも時間が経ぶど香りは減っから、なるべく早く使ってけろなつす。

■企画制作/HIROS

■袋詰め場所

〒650-0046 神戸市中央区港島中町3-2-6-1-705

Tel&Fax: 078-302-4040/e-mail: hiros@music.zaq.jp

■他のレスピもホームページで;

<http://tengaku.perma.jp/Cooking/CookingIndex.html>

HIROSのチキンカレー



わだすの本職はインドの竹の横笛、バンスリーの演奏
なんだけんど、インドで暮らすでえっどぎ、
んめーカレーの作り方は覚えだんだつ。
このカレーは、まあずはあー、んめもんだから、
下のレスピば見で作ってみてけろ。
ジャガイモやナス、ピーマンその他、野菜を入れても
んめーごで。
辛さは唐辛子の量で調整してけろ。全部入れつつど
相当辛いごで。

■材料(4人分)

チキン 400g (骨付きがんめえ)
玉ねぎ 大1~2個
トマト 3~4個 (またはホールトマト1缶)
ヨーグルト 大さじ2~3
サラダオイル 大さじ8~10
すりおろすたニンニク 小さず1
すりおろすたショウガ 大さず1
塩 適量
サラダ油 適量

■同封のスパイス

A (つぶつぶ入り袋)
B (ターメリック=黄色)
C (唐辛子=赤)

■製作手順

1. 熱すだサラダオイルさ、スパイスAば投入すて炒めっこて。
2. みずん切りの玉ねぎば投入し、きつね色になるまで炒めっこて。そごさ、すりおろすたにんにく、しょうがば投入。
3. スパイスB、C (警告: 辛さを考えること!) ば2さ投入すて、焦がしえねように、よくかぎ混じえて1、2分炒めっこて。
4. チキンば投入しさらに炒めっこて。しばらくすつど肉がらジュースが出でくんなよ。
5. ごでヨーグルト、ぶつ切りすたトマトば投入すて炒め続けっこて。ジャガイモば入れたいどぎは、この段階で皮はむがねえで一口大に切って入れでけろ。
6. この段階でおめには二つつのオプションが選択できっこて。そのまま炒め続けるか、お湯を加えるか、だべ。どろどろか、さらさらがは、ここで決まんなよ。辛いのが好きな人は、ここで粉唐辛子ばさらに入れ、さらに生の唐辛子ば入れつつど、んと辛いカレーになんなよつす。
7. 塩ば投入すてすばらぐ煮っこて。最後に塩加減ば調整すて、肉ど野菜が煮えつつど完成だべ。汗かいでしこたまくってけろ。んめーぞおー。

■スパイスは乾物だがら1年くらいはもっこで。
んでも時間が経ぶど香りは減っから、なるべく早く使ってけろなつす。

■企画制作/HIROS

■袋詰め場所

〒650-0046 神戸市中央区港島中町3-2-6-1-705

Tel&Fax: 078-302-4040/e-mail: hiros@music.zaq.jp

■他のレスピもホームページで;

<http://tengaku.perma.jp/Cooking/CookingIndex.html>