

HIROSのシーフードカレー



わだすは本職はインドの竹の横笛バーンスリーの演奏家なんだげんど、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っす。このレスピはベンガル人がよおぐ食う魚(さがな)カレーの作り方だっす。ゴーシュつう名前の友達の音楽家がおしえてだけだなよす。ベンガルの普通の家では毎日食ってんなよす。魚食うずど、あだま良くなるみでだよ。ベンガル人はみんな頭いいべ。汁かけ飯みでだけんど、んめもんだよ。まんま(ご飯)なんぼ食ってもまだ食いだくなっこで。

■材料(4人分)

シーフード 400g
(エビ、イカ、マグロ、タラ、アジ、タコ・シーフード
ならなんでもいい。アジがんめーつう人がいだっす)
玉ねぎ 大1個

すりおろすたニンニク 小さず1
すりおろすたショウガ 大きず1
塩 適量
サラダ油 適量

■同封のスパイス

ターメリック(黄色のやつ)
ベイリーブ、クローブ、カルダモン、クミンシード
(つぶつぶ袋=まとめて袋に入れてっぺ)
コリアンダー、チリ(赤茶粉状=まとめて袋に入れてっぺ)

■製作手順

1. さがなは一口大に切り、ターメリック(黄色のやつ)と下味の塩をまぶすておいでける。
2. 鍋さサラダ油ば入っちえ、あづぐなってきたら薄切りにすたタマネギば炒めでける。
3. タマネギ全体さ油まわつたらよ、つぶつぶ袋に入ったスパイスば投入して混ぜて炒めでける。ニンニクドショウガもここで入れでける。
4. スパイスの香りがたってきたとき、カップ3くらいの水ば入れっこで。
5. 煮立ってきたら赤茶粉袋スパイスば入れでける。(全部入れっど辛いかも)
6. 塩ば投入すて、しょっぱさ加減ば調整してける。
7. 下ごすらすてださがなの切り身ば投入すて2分ほど煮でける。
8. まんまの上がらすするすのカレーばぶっかけで、はふはふすながら食ってける。

■スパイスは乾物だから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るなっす。

■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
■他のレスピはホームページで;
<http://tengaku.perma.jp/Cooking/CookingIndex.html>

HIROSのシーフードカレー



わだすは本職はインドの竹の横笛バーンスリーの演奏家なんだげんど、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っす。このレスピはベンガル人がよおぐ食う魚(さがな)カレーの作り方だっす。ゴーシュつう名前の友達の音楽家がおしえてだけだなよす。ベンガルの普通の家では毎日食ってんなよす。魚食うずど、あだま良くなるみでだよ。ベンガル人はみんな頭いいべ。汁かけ飯みでだけんど、んめもんだよ。まんま(ご飯)なんぼ食ってもまだ食いだくなっこで。

■材料(4人分)

シーフード 400g
(エビ、イカ、マグロ、タラ、アジ、タコ・シーフード
ならなんでもいい。アジがんめーつう人がいだっす)
玉ねぎ 大1個

すりおろすたニンニク 小さず1
すりおろすたショウガ 大きず1
塩 適量
サラダ油 適量

■同封のスパイス

ターメリック(黄色のやつ)
ベイリーブ、クローブ、カルダモン、クミンシード
(つぶつぶ袋=まとめて袋に入れてっぺ)
コリアンダー、チリ(赤茶粉状=まとめて袋に入れてっぺ)

■製作手順

1. さがなは一口大に切り、ターメリック(黄色のやつ)と下味の塩をまぶすておいでける。
2. 鍋さサラダ油ば入っちえ、あづぐなってきたら薄切りにすたタマネギば炒めでける。
3. タマネギ全体さ油まわつたらよ、つぶつぶ袋に入ったスパイスば投入して混ぜて炒めでける。ニンニクドショウガもここで入れでける。
4. スパイスの香りがたってきたとき、カップ3くらいの水ば入れっこで。
5. 煮立ってきたら赤茶粉袋スパイスば入れでける。(全部入れっど辛いかも)
6. 塩ば投入すて、しょっぱさ加減ば調整してける。
7. 下ごすらすてださがなの切り身ば投入すて2分ほど煮でける。
8. まんまの上がらすするすのカレーばぶっかけで、はふはふすながら食ってける。

■スパイスは乾物だから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るなっす。

■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
■他のレスピはホームページで;
<http://tengaku.perma.jp/Cooking/CookingIndex.html>