

## 魚スープカレー

材料のところに掲げた ADABI 社のカレー粉を使用して魚カレーを作るときのレシピを示します。同社のカレー粉の袋に掲載されているレシピから引用いたしました。約 10 人前の分量です。

### 材料

- ADABI 社の KARI IKAN (FISH CURRY POWDER) 63gm
- Cooking Oil 150ml
- Cinnamon 2.5cm
- Curry leaf 2.5 枚
- 玉ねぎ(スライスする) 2 個
- 生姜(スライスする) 2.5 片
- Mixed spices 5gm(1tsp)
- シャロット 3 個 → みじん切りにして, カレー粉と水 50cc で混ぜ合わせてペーストにする。
- 水 7cup
- タマリンド 1tbsp → 水 50cc に溶かしてジュースにする。
- ココナッツミルク 1cup
- 魚 1kg
- 塩 適量

tsp: tea spoon (小匙), tbsp: table spoon (大匙)

### 料理方法

1. Cooking Oil を熱する。
2. mixed spices, cinnamon, 玉ねぎ, 生姜, curry leaf を良い香りがしてきつね色になるまで炒める。
3. カレーペーストを加え, 15-25 分弱火で, ペーストが固くなり, 油が分離まで炒める。
4. 水, タマリンドジュース, 魚を加えて, 10-15 分中火で煮る。
5. 冷ましてココナッツミルクを加え, 塩加減を調整して 25 分煮込むと出来上がり。

食べる直前に, オクラ, トマト, ナス, パイナップルなどを加えひと煮して彩りを豊かにするとよい。

魚は, 鰯のかまや切り身がよく合います。