

献立ひとくちメモ

3月6日(水)



インドのお話です。



タンドリーサーモンは新献立です。インドの定番料理であるタンドリーチキンをアレンジしてみました。タンドリーチキンが一般的に知られていますが、魚でも同様の調理方法でおいしくいただけます。

インドでは、カレー粉など数十種類以上のスパイスとヨーグルトで漬け込んだ食材を「タンドール」と呼ばれるインド特有の土窯（つちがま）で焼きます。このタンドールはナンやケバブを焼くこともでき、インド料理に欠かせない調理器具です。300℃近い高温で食材を一気に焼き上げるので、ナンの外はパリパリ、中はモチモチとした食感になるそうです。