

# 献立ひとくちメモ

2月26日(水)



バターチキンカレーライスは、ヨーグルトに漬け込んだタンドリーチキン風の鶏肉をトマトで煮込んだ、北インドの代表的なカレーです。ヨーグルトを使っているのでマイルドな味で、日本でも大人気です。本場では、ナッツ類や生クリームなどでコクや甘みを引き出しています。

ラッシーとはインドの定番ドリンクで、ヨーグルトをベースに作られています。さわやかな酸味とさっぱりとした味わいで、カレーなどのスパイシー料理によく合います。本場ではヨーグルトと水だけで作りますが、日本では日本人に飲みやすいように牛乳を使うことが多いです。ラッシーは他にもフルーツやハーブ、スパイスなどを混ぜてアレンジすることもできます。