

献立ひとくちメモ

2月20日(金)



タンドリーチキンは、インドの定番料理です。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。

サモサは、つぶしたじゃがいも・豆、あめ色に炒めた玉ねぎなどの具材をスパイスで味付けし、小麦粉で作った皮で包んで揚げた、インドを代表する揚げ物です。パイや揚げぎょうぎのような食感です。