

世界の家庭料理体験教室&講演会

Federal Democratic

Republic of Nepal

ネパール連邦民主共和国



平成 29 年 6 月 11 日 (日) あすてらす

料理教室 10:00~13:00 調理実習室

講演会 13:30~15:00 会議室 1

おごおり国際交流協会・小郡市

<講師の紹介>

Bibash Abash Pratap

ビバス アバス プロタプ さん

ネパール出身

ハッピーカレーハウス店長

日本に来て12年

ネパール風チキンカレー

材料 (5人前)

- ・ 鶏もも肉 400g
- ・ 食用油 100cc
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ カットトマト 150g
- ・ にんにく みじん切りして大さじ 1.5
- ・ しょうが みじん切りして大さじ 1
- ・ チキンマサラ 大さじ 1.5
- ・ クミンシード 小さじ 1
- ・ ターメリック (ウコン) 小さじ 0.5
- ・ 塩 お好みで
- ・ 水 100cc
- ・ スパイ (クミン/コリアンダ) 大さじ 1
- ・ 小ねぎ 少々

作り方

<下準備>

- ① 鶏もも肉を 3cm くらいの角切りにする。
- ② 玉ねぎを半分にカットし 5 mm ほどの厚さにスライスする。
- ③ にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ④ 小ねぎを細かく刻んでおく。（トッピング用）

<調理>

- ① フライパンを中火で温め、食用油を注ぐ。
- ② クミンシードを加え、30秒後に鶏もも肉を入れて強火にする。
- ③ 肉が茶色になったら玉ねぎを加え、中火で玉ねぎも茶色になるまで、かき混ぜながら炒める。
- ④ しょうがとにんにくとターメリックを加えて、かき混ぜる。
- ⑤ スパイスとチキンマサラを加え、充分かき混ぜる。
- ⑥ カットトマトを入れて強火にする。
- ⑦ 塩を好みに合わせて適量加えて、かき混ぜる。
- ⑧ 水を加えて、かき混ぜ続けて沸騰したら完成！
器に移して、小ねぎをトッピングする。

Federal Democratic Republic of Nepal

ネパール連邦民主共和国



面積：14.7 万平方キロメートル（北海道の約 1.8 倍）

人口：2,649 万人（2011 年、人口調査）

首都：カトマンズ

民族：パルバテ・ヒンドゥー、マガル、タルー、タマン、ネワール等

言語：ネパール語

宗教：ヒンドゥー教徒（81.3%）、仏教徒（9.0%）、イスラム教徒（4.4%）他

通貨：ネパール・ルピー

1 ルピー = 約 0.91 円（2015/2016 年度当初 9 ヶ月間平均値、ネパール中央銀行）

※外務省ホームページから平成 28 年 10 月 5 日基本データ