

HIROSのシーフードカレー



わだすは本職はインドの竹の横笛バーンスリーの演奏家なんだげんど、インドで暮らすでえっどぎ、んめーカレーの作り方は覚えだんだっす。このレスピはベンガル人がよおぐ食う魚(さがな)カレーの作り方だっす。ゴーシュつう名前の友達の音楽家がおしえてけだなよす。ベンガルの普通の家では毎日食ってんなよす。魚食うずど、あだま良くなるみでだよ。ベンガル人はみんな頭いいべ。汁かけ飯みでだげんど、んめもんだよ。まんま(ご飯)なんぼ食ってもまだ食いだくなっこで。

■材料(4人分)

シーフード 400g

(エビ、イカ、マグロ、タラ、アジ、タコ・・・シーフードならなんでもいい。アジがんめーつう人がいだっす)

玉ねぎ 大1個

すりおろすたニンニク 小さず1

すりおろすたショウガ 大さず1

塩 適量

サラダ油 適量

■同封のスパイス

ターメリック(黄色のやつ)

ベイリーブ、クローブ、カルダモン、クミンシード

(つぶつぶ袋=まとめて袋に入っってっぺ)

コリアンダー、チリ(赤茶粉状=まとめて袋に入っってっぺ)

■製作手順

1. さがなは一口大に切り、ターメリック(黄色のやつ)と下味の塩をまぶすておいでける。
2. 鍋さサラダ油ば入っちえ、あづぐなってきたら薄切りにすたタマネギば炒めでける。
3. タマネギ全体さ油まわつたらよ、つぶつぶ袋に入ったスパイスば投入して混ぜて炒めでける。ニンニクドショウガもここで入れでける。
4. スパイスの香りがたってきたとき、カップ3くらいの水ば入れっこで。
5. 煮立ってきたら赤茶粉袋スパイスば入れでける。(全部入れっど辛いかも)
6. 塩ば投入すて、しょっぱさ加減ば調整してける。
7. 下ごすらすてださがなの切り身ば投入すて2分ほど煮でける。
8. まんまの上がらすするすのカレーばぶっかけで、はふはふすながら食ってける。

■スパイスは乾物だから1年くらいはもっこで。

んでも時間が経ぶど香りは減っから、なるべく早く使ってけるなっす。

■企画制作/HIROS

■袋詰め場所

〒650-0046 神戸市中央区港島中町3-2-6-1-705

Tel&Fax: 078-302-4040/e-mail: hirosnaka@yahoo.co.jp

■他のレスピはホームページで;

<http://sound.jp/tengaku/Cooking/Cookingindex.html>

HIROSのシーフードカレー



わだすは本職はインドの竹の横笛バーンスリーの演奏家なんだげんど、インドで暮らすでえっどぎ、んめーカレーの作り方は覚えだんだっす。このレスピはベンガル人がよおぐ食う魚(さがな)カレーの作り方だっす。ゴーシュつう名前の友達の音楽家がおしえてけだなよす。ベンガルの普通の家では毎日食ってんなよす。魚食うずど、あだま良くなるみでだよ。ベンガル人はみんな頭いいべ。汁かけ飯みでだげんど、んめもんだよ。まんま(ご飯)なんぼ食ってもまだ食いだくなっこで。

■材料(4人分)

シーフード 400g

(エビ、イカ、マグロ、タラ、アジ、タコ・・・シーフードならなんでもいい。アジがんめーつう人がいだっす)

玉ねぎ 大1個

すりおろすたニンニク 小さず1

すりおろすたショウガ 大さず1

塩 適量

サラダ油 適量

■同封のスパイス

ターメリック(黄色のやつ)

ベイリーブ、クローブ、カルダモン、クミンシード

(つぶつぶ袋=まとめて袋に入っってっぺ)

コリアンダー、チリ(赤茶粉状=まとめて袋に入っってっぺ)

■製作手順

1. さがなは一口大に切り、ターメリック(黄色のやつ)と下味の塩をまぶすておいでける。
2. 鍋さサラダ油ば入っちえ、あづぐなってきたら薄切りにすたタマネギば炒めでける。
3. タマネギ全体さ油まわつたらよ、つぶつぶ袋に入ったスパイスば投入して混ぜて炒めでける。ニンニクドショウガもここで入れでける。
4. スパイスの香りがたってきたとき、カップ3くらいの水ば入れっこで。
5. 煮立ってきたら赤茶粉袋スパイスば入れでける。(全部入れっど辛いかも)
6. 塩ば投入すて、しょっぱさ加減ば調整してける。
7. 下ごすらすてださがなの切り身ば投入すて2分ほど煮でける。
8. まんまの上がらすするすのカレーばぶっかけで、はふはふすながら食ってける。

■スパイスは乾物だから1年くらいはもっこで。

んでも時間が経ぶど香りは減っから、なるべく早く使ってけるなっす。

■企画制作/HIROS

■袋詰め場所

〒650-0046 神戸市中央区港島中町3-2-6-1-705

Tel&Fax: 078-302-4040/e-mail: hirosnaka@yahoo.co.jp

■他のレスピはホームページで;

<http://sound.jp/tengaku/Cooking/Cookingindex.html>