

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

「ナイル善己さんにならう 南インドの家庭のおかず」

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

チキン65

プロウンマサラ

アビエル

2023.7.1
講師：ナイル 善己 先生（「ナイルレストラン」三代目）

チキン65 揚げ鶏のスパイス和え

材料：4人分

| | |
|-------------------|--------|
| 鶏もも肉（皮をむきひと口大に切る） | 400g |
| A { | |
| にんにく（すりおろし） | 小さじ2 |
| しょうが（すりおろし） | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 溶き卵 | 1個分 |
| 揚げ油 | 適量 |
| クミンシード（ホール） | 小さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| B { | |
| にんにく（みじん切り） | 1かけ分 |
| しょうが（みじん切り） | 1かけ分 |
| 青唐辛子（みじん切り） | 2本分 |
| ※またはしし唐辛子 | |
| C { | |
| パプリカ（パウダー） | 小さじ1 |
| クミン（パウダー） | 小さじ1/2 |
| カイエンヌペッパー（パウダー） | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう（パウダー） | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| デルモンテ | |
| リコピンリッチ トマトピューレー | 大さじ4 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| 香菜（みじん切り） | 適量 |

<作り方>

- (1)鶏肉に塩、こしょう各少々とAをもみ混み、すぐに片栗粉をまぶす。溶き卵もからめる。
- (2)揚げ油を高温に熱し、(1)を入れて色よく中に火が通るまで揚げて油をきる。
- (3)フライパンにサラダ油を軽く温め、クミン（粒）を入れ、泡が立ったらBを入れて炒める。
にんにくがほんのり色づいてきたらCのパウダースパイス、塩小さじ1/2、砂糖を加えて全体をなじませる。トマトピューレーを加えてなじませて沸騰させる。
- (4)(3)に(2)の鶏肉を入れてよくからめる。香菜を混ぜて塩で味をととのえる。

プロウんマサラ えびのスパイス炒め

材料：4人分

| | | |
|----------------|-----------------|--------|
| えび（殻を取り背わたを取る） | 8尾 | |
| 玉ねぎ（薄切り） | 1/2個 | |
| 青唐辛子（斜め薄切り） | 2本 | |
| ※またはしし唐辛子 | | |
| マスターシード（ホール） | 小さじ1/2 | |
| サラダ油 | 大さじ2 | |
| A | 酢 | 大さじ2 |
| | にんにく（すりおろし） | 小さじ1 |
| | しょうが（すりおろし） | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | コリアンダー（パウダー） | 小さじ2 |
| | クミン（パウダー） | 小さじ1 |
| | ターメリック（パウダー） | 小さじ1/2 |
| | カイエンヌペッパー（パウダー） | 小さじ1/3 |
| | ヒン（あれば・パウダー） | ふたつまみ |
| 香菜（ざく切り） | 適量 | |
| 塩 | 少々 | |

<作り方>

- (1)ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- (2)フライパンにサラダ油を軽く温め、マスターシードを加えてふたをする。はねるのがおさまったら、玉ねぎと青唐辛子を加え、強めの中火で玉ねぎがほんのり色づくまで炒める。
- (3)(2)に(1)を加えて焦げないように20～30秒炒め合わせ、スパイスの香りを立たせる。水大さじ1を加えてしっかりとなじませる。すぐにえびを加える。
- (4)えびにペーストをからませながら炒め、火が入ったら香菜を混ぜ、塩で味をととのえる。

アビエル 野菜のココナッツ炒め

材料：4人分

| | | |
|------------------|-------------|-------|
| にんじん（3cm長さ拍子切り） | 1本 | |
| じゃがいも（3cm長さ拍子切り） | 1個 | |
| さやいんげん（筋を取って3等分） | 100g | |
| バナナ（3cm長さ拍子切り） | 1本 | |
| A | ココナッツファイン | 50g |
| | プレーンヨーグルト | 大さじ3 |
| | 青唐辛子（ちぎる） | 2本分 |
| | ※またはしし唐辛子 | |
| | 水 | 100ml |
| | クミンシード（ホール） | 小さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| ターメリック（パウダー） | 小さじ1/4 | |
| 塩 | 小さじ1 + 少々 | |

テンパリング

| | |
|---------------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1 |
| マスターシード（ホール） | 小さじ1/2 |
| カレーリーフ（生・あれば） | 10枚 |
| ヒン（あれば） | ひとつまみ |

<作り方>

- (1) Aの材料をミキサーに入れ、クミンシードが粗びきになるまでまわす。
- (2) 鍋にサラダ油大さじ1を軽くあたため、にんじん、じゃがいもを入れ、油をからませ水100mlを加えてふたをして4～5蒸し煮する。ターメリック、塩小さじ1を加えて均一に混ぜ合わせる。
- (3) (2)にさやいんげん、バナナも加えて炒め合わせ、(1)を加えて全体に混ぜてなじませ、ふたをして5分蒸し煮する。
- (4) 小さいフライパンにテンパリング用のサラダ油大さじ1を入れて、マスターシードを入れてふたをしはねるのがおさまったら、あればカレーリーフ、ヒンを加えてなじませ、(3)に加えてよく混ぜる。塩で味をととのえる。

ナイル レストラン

050-5486-6936



<https://gfd700.gorp.jp/>



1949年創業 本格的インド料理専門店

地下鉄日比谷線 東銀座駅 A2番出口 徒歩1分

ナイル定番のカレー◎ムルギーランチ ⇒ 1,500円 (税込)



こだわり メニュー 写真 店舗情報 アクセス



ナイル善己
584 件の「いいね！」・フォロワー680人

メッセージ いいね！済み 検索



yoshimi_nair フォロー中 メッセージを送信

投稿305件 フォロワー1567人 フォロ잉100人

ナイル 善己
naircurryxiblog.jp

フォロー pechiakku, nomotobae, shiranonoi

投稿 リール タグ付けされている人



ナイル 善己 @Yoshimasa - Jun 15

卒業期間が今日まででした 🙌 定員超えてるそうなので抽選になります。キッコマンの卒社員にて開催です。よろしくお願ひします！



kikkoman.co.jp

ナイル 善己さんにならう 善己の東進のおかげ。ナイル 善己さんにならう 善己の東進のおかげ。YouTubeライブ配信とホール観覧のページです。

Tweet

ナイル 善己 @Yoshimasa

私も中年という事でTarzanに登場です。40歳くらいから遅社にくりますから、是非コンビニ等でお買い求めください。

https://t.co/...



40代からの体脂肪の落とし方



ナイル 善己