

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ナイル善己にならう インドの炊き込みご飯“ビリヤニ” ＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

チキンビリヤニ
(鶏肉の炊き込みご飯)

ライタ
(北のヨーグルトサラダ)

マンゴーラッシー
(ヨーグルトドリンク)

2026.7.25

講師：ナイル 善己 先生
「ナイルレストラン」三代目

チキンビリヤニ（鶏肉の炊き込みご飯）

材料：つくりやすい分量

バスマティ米	300g
鶏もも肉（皮なし、一口大）	700g

マリネ液：

プレーンヨーグルト	100g
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1
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1

パウダースパイス類：

パプリカ	小さじ2
コリアンダー	小さじ2
ガラムマサラ	小さじ1
クミン	小さじ1/2
ターメリック	小さじ1/4

玉ねぎ（薄切り）	1個分
ミント（粗みじん切り）	ひとつかみ
香菜（粗みじん切り）	ひとつかみ
牛乳	大さじ1
サフラン	ひとつまみ
水	2L
塩	小さじ2
揚げ油	適量
香菜（仕上げ用）	適量

ホールスパイス類

カルダモン	5粒
クローブ	5粒
シナモン(皮片)	2片 シナモンスティック1本でもよい
インディアン・ベイリーフ	2枚 日本のベイリーフ、ローリエでも代用可

<つくり方>

- (1)揚げ油を高温に熱し、玉ねぎを入れて香ばしく揚げる。
- (2)バスマティ米をやさしく洗い水けをきり、鍋に水とホールスパイス類と塩を入れて火にかけ、沸騰したら米を加え、5～6分ゆでる。ゆで上がった後湯をきる。ホールスパイスとゆで汁100mlは取り分けておく。
- (3)ボウルにマリネ液を混ぜ合わせ、鶏肉入れてもみ込んで冷蔵庫で1時間から一晩おく。
- (4)牛乳は軽く温め、サフランを加えて20～30分程度おく。
- (5)別の鍋に(3)の鶏肉と(1)の玉ねぎの半量、取り分けておいた(2)のゆで汁100mlとホールスパイスを入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分煮て、香菜とミントを各ひとつかみ散らす。
- (6)(5)の鶏肉の上に(2)の米をのせてならし、(4)のサフラン牛乳を全体にかける。
- (7)(6)の上に(1)の玉ねぎの残りの半量をまんべんなく散らし、ふたをして弱火にして10分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- (8)絶対に混ぜず、白いご飯とスパイスの茶色の層がきれいにできるように器に盛り、仕上げに香菜を適量散らす。

ライタ（北のヨーグルトサラダ）

材料：4人分

プレーンヨーグルト	200g
ミニトマト（半分に切る）	12個分
きゅうり（1cm角）	1本分
塩	小さじ1/3
クミン（パウダー）	小さじ1

<つくり方>

- (1)ボウルにヨーグルトを入れて混ぜてなめらかにし、クミンと塩をよく混ぜ合わせる。
- (2)(1)にミニトマト、きゅうりを加えて軽く和える。

マンゴーラッシー

材料：2人分

プレーンヨーグルト	100g
牛乳	50ml
水	50ml
ガムシロップ	適量
デルモンテ ピュレフルーツ すりおろしマンゴーミックス	1パック（110g）
クミン（パウダー）	2つまみ

<つくり方>

(1)全ての材料をよく混ぜ合わせて冷やし、氷を入れたグラスに注ぐ。



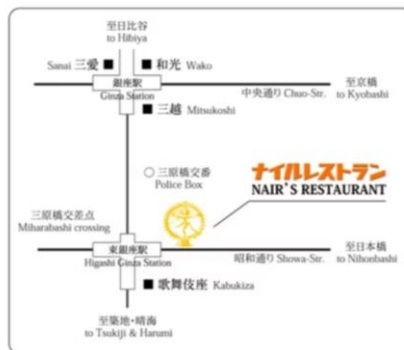
〒104-0061
東京都中央区銀座4丁目10-7
TEL:03-3541-8246

■営業時間

平日 11:30~21:30
日・祭日 11:30~20:30
(定休日 火曜日・第一水曜日)

■最寄り駅

東京メトロ日比谷線・都営浅草線、東銀座駅A2出口から徒歩1分



nairs_restaurant_ginza ...

ナイルレストラン銀座

投稿54件 フォロワー1097人 フォロー中1022人

1949年創業老舗印度料理店ナイルレストラン
🌐 www.ginza-nair.com と他1人

👤 フォロワー: yoshimi_nair



yoshimi_nair ...

ナイル 善己

投稿322件 フォロワー2017人 フォロー中197

🌐 naircurry.exblog.jp 📷 yoshimi_nair

👤 フォロワー: pechisakku、ouchi7.

