

タイカレー

材料 (2~3人分)

鶏もも	300g
なす	2本
ししとう	10個ぐらい
ピーマン	2~3個
ココナッツミルク	100cc

A

└プリッキーヌー	5本
└カー	1かけ
└にんにく	1かけ
└香菜の茎	5本ぐらい
└カピ	小さじ2
└ターメリック	少々
└クミン	少々
バイ・マックルー	2~3枚
レモングラス(斜め切り)	1本
香菜の根	2本ぐらい
ナンプラー	大さじ2~3
サラダ油	適量



作り方

1. 【カレーペーストを作る】プリッキーヌーは種を取り、残りのAとともにフードプロセッサーでペースト状にする。
2. なすは皮をむき2cm角に切り水にさらし、ピーマン、ししとうは一口大に切る。バイ・マックルーはちぎって、レモングラスは斜め切りして、香菜の根とともに出し袋に入れておく。鶏ももを2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油をしき、鶏ももををきつね色に炒め、さらに、水気をきったなすを加えて炒めておく。
4. 鍋にサラダ油をしき、Aを弱火でよく炒め、3と出し袋を加えて、水をひたひたまで注ぎ煮立てる。
5. なすが柔らかく煮えたら、ナンプラーを加える。
6. さらに、ココナッツミルクを加えて全体を混ぜ合わす。
7. ひと煮立ちしたら、ピーマン、ししとうを入れて煮すぎないようにさっと煮る。
8. お好みでレモン汁、砂糖を加える。

✕モ バイ・マックルー	こぶみかんの葉、英名カフェライムリーフ
レモングラス	れもんの香りがする
カー	しょうが科。しょうがより香りが強い。ガランガーともいわれる。
プリッキーヌー	強い辛味成分をもった小型の唐辛子。
カピ	塩辛のようなえびのペースト。

所要時間	50分
主な調理器具	フードプロセッサー、フライパン、鍋