

MAIA クッキング・アドベンチャー ～ミャンマー編～

2003年6月28日(土) 講師: メイさん



ミャンマーカレー (10人分)

【材料】

玉ねぎ	2個	トマト	2個
なす	4本	ねぎ	2本
にんにく	2個	しょうが	1かけ
赤ピーマン	4本	緑ピーマン	4本
合挽き肉	350g		
シュリンプペースト	大さじ1	一味唐辛子	大さじ1
ターメリック	大さじ1 1/2	パプリカパウダー	大さじ3~4
塩	大さじ1	砂糖	大さじ1
水	1.4ℓ	サラダ油	200cc

【作り方】

\* ご飯を硬めに炊く。

1. 玉ねぎは薄くスライスし、小さく切る。  
にんにく、しょうがは皮をむき、細かく切る。
2. 玉ねぎ、しょうが、ニンニクをすりばちで細かくつぶす。
3. ねぎは1cmから1.5cmの長さ、ピーマンは1.5cm×1.5cmくらいの大きさに切る。
4. ナスはへたを取り、縦に4等分し、2~3cmの長さに切る。トマトは2cm角に切る。
5. ピーマンとねぎはさっと湯通しする。
6. 鍋に油を入れ、弱火で温める。油が温まったらしょうがとにんにくを入れ、きつね色になるまでいためる。
7. きつね色になったら、玉ねぎを加え、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
8. トマトを加え、軽く炒める。
9. シュリンプペースト、ターメリック、パプリカパウダー、一味唐辛子、塩、砂糖、を加えて味をつける。
10. ひき肉を加え、肉に火が通ったら、ナスを加える。
11. 水を加え、強火で煮る。30分ほど煮て、弱火にし、ナスをつぶす。  
全体が赤くなったらねぎを入れる。
12. 最後にピーマンを入れ、火を止める。

ミキサーなどで細かくするより、つぶした方がおいしいカレーになります。

焦げやすいので、時々かきまぜる。

野菜が入るので、味は濃いめにつけます。

## 【今回使用した香辛料&調味料】

### シュリンプ ペースト

タイでカビと呼ばれる小海老を発酵させて、ペースト状にしたもの。  
フィリピンではバゴーン。インドネシアでは、トラッシ。中国名、蝦醬。

### ターメリック

日本名はウコン。日本ではたくあん漬けの着色料として使います。東南アジアでよく使われます。

### パプリカ

甘唐辛子の一種で、鮮やかな赤味をもちます。辛みはないので、料理の色づけにもよく使われます。ほのかな香りがあり、ビタミンCを豊富に含みます。数種類の唐辛子をブレンドしたものの。