**Aloo　paratha　＜アロープラタ＞**（１２～１３枚分）

・チャパティミックス粉　５００g

・水　３５０～３７０㏄

・オリーブオイル　大さじ１～２　（生地に混ぜ込む分、あればギーにすると香りがよい）

・じゃがいも　３個（中）

・グリーンピース　１／２　カップ（お好みで、他の野菜でも可）

・青唐辛子　２本　（輪切りにする）

・コリアンダーパウダー　小さじ１

・レッドチリパウダー　小さじ１／３

・マンゴーパウダー　小さじ１／２

・クミンパウダー　小さじ１／２

・フレッシュコリアンダー２～３房（葉の部分を刻んで片手盛り程度）

・塩　小さじ１

・オリーブオイル　大さじ２　（水分の多いジャガイモの場合は少なめorなくても可）

1. 鍋にジャガイモがかぶるくらいの水と小さじ１の塩（分量外）を入れて、ジャガイモがやわらかくなるまでゆでる。グリーンピースもやわらかくなるまでゆでる。
2. 粗熱がとれたらジャガイモの皮をむき、水を切ったグリーンピースと一緒に潰してペースト状にする。（荒いと生地に包んで伸ばした時に飛び出て穴があきやすいので注意。）
3. ペースト状にしたジャガイモとグリーンピースに、オリーブオイル、青唐辛子、塩、コリアンダーパウダー、レッドチリパウダー、マンゴーパウダー、クミンパウダーを入れよく混ぜる、最後に刻んだ生のコリアンダーを入れて混ぜ合わせ、置いておく。
4. 粉を大きなボウルに入れ、手で全体を混ぜながら水を加え全体がボロボロしてきたら、全体がひとまとめになるまでこねる。（水は少しずつ様子をみながら入れていく）
5. ④の生地にオリーブオイルを少量ずつかけて艶が出るまで手前に織り込むように練りこんでいく。（耳たぶより少しやわらかいくらい）
6. できた生地は15分以上ねかせる。
7. ねかせておいた生地を1枚分（約65g）ずつ分ける。団子状にまるめ、手のひらで軽く押しつぶして両面に打粉をつけ、麺棒でまるく伸ばす。
8. 手のひら大に伸ばした⑦にジャガイモのペーストを大さじ２程度のせ、生地で丸く包む。
9. 手のひらで軽く押しつぶし、両面に打粉をつけて麺棒で３㎜程度の薄さに伸ばす。
10. フライパンを熱し、ギー（分量外）をひき、片面1分程全体に度焼き色がつくまで焼く、裏返しても同様に焼く。焼きあがった生地にギー（分量外）を薄く塗っておく。

※ジャガイモのペーストが残った場合には、マヨネーズを混ぜてポテトサラダにしてもおいしいです。ぜひ、お試しください♪

**Sevayan　kheer＜デザート＞**

・牛乳　８００㏄

・バーミセリ　５０ｇ

・さとう　大さじ３（牛乳に）　＋　大さじ２（バーミセリに）

・カルダモンパウダー　小さじ１（牛乳に）　＋　小さじ１（バーミセリに）

・ギー　６０ｇ

・アーモンドスライス　適量　（粒を刻んでもよい）

・カシューナッツ　適量　（刻む）

・ピスタチオ　適量　（殻をとって刻む）

・レーズン　適量　　　　　　　　※ナッツ類は塩がついてないものを使用してください

1. 小さい鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、砂糖とカルダモンパウダーを加え、少しトロッとするまで煮詰める。
2. フライパンにギーを入れ中火で火にかけ、ギーがとけたらカルダモンパウダーと砂糖を加えてよく混ぜる。
3. バーミセリを２～３㎝に折りながらフライパンに加えよく混ぜながら全体的にしっとりするよう炒める。
4. フライパンに①の牛乳・アーモンドスライス・カシューナッツ・カシューナッツ・レーズンを加えてよく混ぜなじませる。器に移して冷蔵庫に入れ、冷たくしておくとおいしい。

**Chai　＜チャイ＞**

・紅茶　小さじ５

・コリアンダーパウダー　小さじ１

・砂糖　大さじ３（お好みで増減）

・しょうが　すりおろして小さじ１

・水　５００㏄

・牛乳　５００㏄

1. やかんに水を入れ、紅茶、砂糖、カルダモンパウダー、しょうがを順番に入れる。
2. 沸いてきたら牛乳を入れ、沸騰したら弱火にして15分程煮出す。
3. 茶こしで濾しながらカップに注いで、できあがり。

**Tomato　chutney　＜トマトチャツネ＞**

・トマト　５個

・にんにく　２かけ

・しょうが　1㎝くらい

・オリーブオイル　大さじ２

・青唐辛子　2本

・カレーリーフ　２つまみ（大さじ２くらい）

・ターメリックパウダー　小さじ1／２

・レッドチリパウダー　小さじ１／２（辛いのが苦手な方は少なめに、好きな方は多めに）

・コリアンダーパウダー　小さじ１／２

・フレッシュコリアンダー　２～３房（刻んで片手盛り）

・砂糖　大さじ１／２（味見して辛くなりすぎた時には、砂糖を多めに入れるとやわらぐ）

・塩　小さじ１／２（味見しながら増減）

・オリーブオイル　大さじ２　（後で入れる分）

・アサフォディダパウダー　小さじ１／２

・クミンシード　小さじ１

1. トマトを１ｃｍ程度のさいのめ切りにする。（トマトの汁も使うのでこぼさないように）
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、ショウガ、青唐辛子を色がつくまで炒める。
3. ①にカレーリーフとトマトを入れる。
4. 沸騰してきたらターメリックパウダーとレッドチリパウダーを入れ、１０分ほどクツクツと煮る。
5. コリアンダーパウダーと塩を入れる。
6. 別の鍋にオリーブオイル大さじ３を入れて火にかけ、熱くなったらアサフォンディパウダーとクミンシードを入れ色づくまで熱する。
7. ⑥をトマトの鍋に入れてよくかき混ぜる。（トマトの水分が跳ねるので注意）
8. １㎝程度に刻んだフレッシュコリアンダーを加えて軽く混ぜて、できあがり。

※すべてのお料理で、スパイス類や砂糖はお好みで分量を調整してください。

※このレシピの辛さはインドでは５～６歳くらいでも食べられる程度だそうです。