お手軽スリランカ料理

ポテトカレー

材料（2人分）

- じゃがいも（中）　１個
- 玉ねぎ（中）　半分
- カレーリーフ
- とうがらし
- 挽いたブラックペッパー
- 塩

　　お好みの量

- ココナッツオイル　大さじ３
- シナモンスティック（※パウダーでも）
- にんにく　2片
- しょうが　にんにくの半分程度の量

作り方

① ジャガイモを一口大に切り、茹でる。

② とうがらしは細かく刻んでおく。

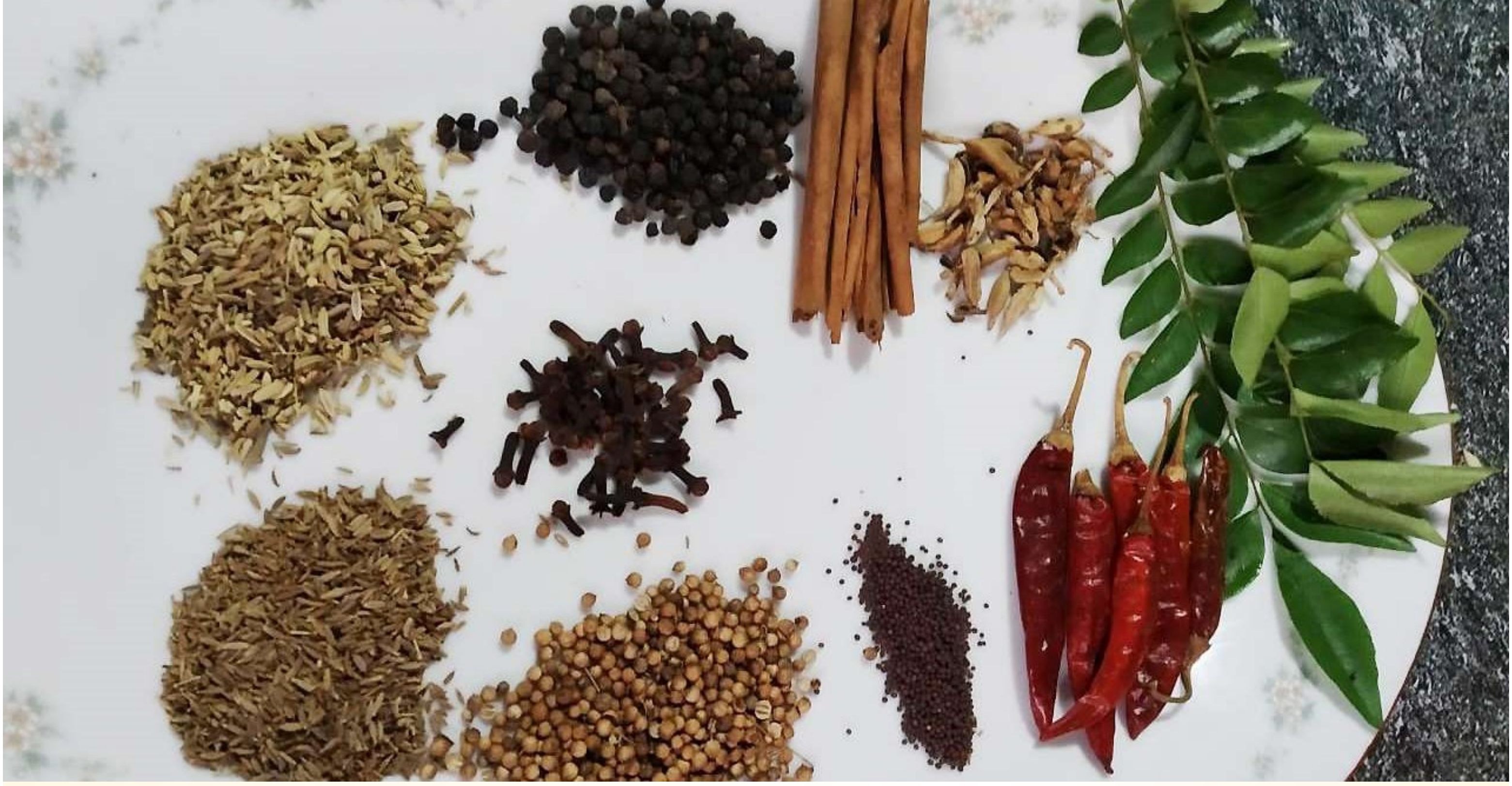
③ 玉ねぎをみじん切りにし、塩、②、ペッパーパウダー、シナモンスティックと混ぜておく。スパイスはそれぞれお好みの量で。

④ にんにくとしょうがを細かく刻む。

⑤ 鍋を火にかけ、ココナッツオイルを入れて温める。オイルが温まったら④を入れ、きつね色になるまで炒めて、カレーリーフを加える。

⑥ カレーリーフの香りがたったら③を加える。玉ねぎがきつね色になったら①を加えて、3、4分炒めて出来上がり！

PARCIC
PARC INTERPEOPLES' COOPERATION



本場の味に挑戦

カレーパウダー

材料（できあがり分量300g）

＊写真右から時計回りに

- カレーリーフ　10g
- とうがらし　50g
- マスタードシード　50g
- コリアンダーシード　100g
- クミンシード　100g
- フェンネルシード　50g
- ブラックペッパー　50g
- シナモンスティック　10g
- カルダモン　5g
- クローブ　３粒（写真中央）

作り方

① 材料をすべて洗い、天日干しする。

② フライパンで材料を炒る。

③ すべての材料を一緒にグラインダーで挽いて細かいパウダー状にする。

※各家庭で入れるスパイスの種類、量が変わります。
このレシピはエクサのメンバーのアーリヤワティさんのレシピです。

PARCIC
PARC INTERPEOPLES' COOPERATION