

地球村クッキング ～パキスタン編～

2024年3月3日(日) 午前10時～ 於：春木市民センター

主催：岸和田市国際親善協会

講師： ファイサル・エニさん

料理： ビリヤニ（お米とチキンを香辛料で炊いたもの）、サモサ（パキスタン風ぎょうざ）
キール（ミルクたっぷりのライスプディング）、チャイ（パキスタン風ミルクティ）

正式名称：パキスタン・イスラム共和国

Islamic Republic of Pakistan

首都： イスラマバード

宗教： 97%がイスラム教徒



ビリヤニ

材料:

油

玉ねぎ 5個

青ネギ 1本

トマト 5個

ヨーグルト 1箱

米 2カップ

鶏肉 600g

スパイス（ビリヤニマサラ、塩、赤唐辛子）



作り方:

1. 玉ねぎを透明になるまで炒める
2. 鶏肉を加えて約10分炒める
3. さらに塩を加える
4. トマトを加えてさらに15分炒める
5. ビリヤニマサラを大さじ2加えてよく混ぜ、ヨーグルトを加えて中火で15分煮る
6. お米をゆでて柔らかくなったら水を切る
7. チキングレービーソースから油が出てきたら火を止める
8. 別の鍋に米をうすく入れてグレービーソースを加える
9. 米を加えてさらにグレービーソースをかけるという手順を繰り返す
10. 鍋に蓋をして弱火で20分加熱してできあがり

SAMOSA (サモサ)

材料:

鶏ミンチ 400g

スパイス (塩、赤唐辛子、黒コショウ)

餃子の皮 1袋



1. ミンチを油で炒める
2. 塩、赤唐辛子、黒コショウを加えて味を調える
3. 具を餃子の皮で包む
4. 油で揚げる

ライス キーア

材料:

牛乳 1ℓパック

キーアパケット 1袋



1. 牛乳1リットルを沸騰させる
2. キーアパケットを中に加える
3. 弱火でかき混ぜながら、とろみがつくまで約30分加熱する
4. 温かなくても冷たくてもOK

チャイ



*材料はすべて1グループ6人分です