

景丘の家 こども食堂



世界のごはんシリーズ vol.4

インドのごはん

『タンドリーチキン・ライタ・ナン』

タンドリーチキン・ライタ・ナンを作るのに必要な道具

- ・オーブン
- ・フライパン（テフロン）
- ・ボール
- ・ざる
- ・トング
- ・包丁
- ・計量カップ
- ・菜箸または、大きなスプーン、ゴムベラなど



タンドリーチキン

材料（2人分）

・鶏むね肉／もも肉	各1／2枚
・手羽元	4本
・塩	小さじ1
【タンドリーマリネ液】	
・ガラムマサラ／パプリカ／クミン ターメリック／カルダモン（全てパウダー）	各小さじ1
・プレーンヨーグルト	大さじ4
・にんにく／しょうがすりおろし	各大さじ1／2
・ケチャップ	大さじ2
・オリーブオイル	大さじ2
・レモン	2カット（最後に添える用）

1. 鶏肉に塩をふってすりこむ。
2. ボウルに【タンドリーマリネ液】の材料を全て入れ、混ざったら1.の鶏肉を入れて手で揉み込む →30分～1時間くらい置く。
3. オーブンを220℃の余熱で温め、天板にオーブン用シートを敷き鶏肉に漬けたマリネ液を絡めたまま、皮目を上にして並べる。220℃～230℃のオーブンに入れ、こんがりするまで15～20分ほど焼く。
4. 器に盛り、レモンを添えて出来上がり。

ナン

材料（4枚分）

・薄力粉／強力粉	各 100g
・塩	小さじ 1 / 2
・オリーブオイル	大さじ 1
・ぬるま湯	120ml
・はちみつ	大さじ 2
・ドライイースト	3g

1. ぬるま湯にはちみつとイーストを入れる。
2. 1. に薄力粉・強力粉・塩を入れ、
箸でサックリ混ぜたらオリーブオイルを入れて手でこねる。
（オリーブオイルを手につけると良い）
3. 常温で1時間ほど寝かせる。
4. 打ち粉をして優しくガスを抜き、4等分にして丸めたら10分休ませる。
5. 生地を伸ばしていき、4枚作る。
6. フライパンで両面焼いたら出来上がり。
（油はなし、テフロンフライパンで）



ライタ

材料（2人分）

・プレーンヨーグルト	200g（半分の100gは水切りしたもの）
・さつまいも	50g
・ズッキーニ	30g
・トマト	1 / 8個
・人参	30g
・塩（野菜の下味用とは別）	少々
・クミンパウダー	少々
・オリーブオイル	少々（炒め用）
・パプリカパウダー	少々（飾り用）



1. さつまいもは丸ごと茹でてからさいの目切りに。
2. 人参・ズッキーニはさいの目切りにし、
人参は塩茹で、ズッキーニはオリーブオイルで軽く塩をして炒める。
3. トマトは湯むきをし、横半分に切ったら中の種をスプーンで取り除き、
他の野菜と同様に、さいの目切りに。
4. ヨーグルト・塩・クミンをボウルに入れて混ぜ、味を整えたら野菜を入れ和える。
5. 最後にパプリカパウダーをかけて出来上がり。

*野菜はなるべく水分を取り除きたいので、
切ったらペーパーを敷いたバットで水分を切っておく。

