

なすのヨーグルトカレー



ヨーグルトたっぷりの野菜カレーはホットでまろやか。
スパイスの香りが食欲を刺激する！

🍷 材料 (3人分)

●ミックススパイス

- GABAN® コリアンダーパウダー…7.5g
- GABAN® ターメリックパウダー…1.4g
- GABAN® ガラムマサラ®…3.3g
- GABAN® カエンペッパーパウダー…2.3g

プレーンヨーグルト…300ml

なす…250g
揚げ油…適量

●スタータースパイス

- GABAN® マスタードホール…2.2g
- GABAN® フェネグreekホール…4.5g
- GABAN® クミンホール…3g

サラダ油…40ml
塩…少々

青唐辛子 (または ししとう) …20g
香菜…15g
GABAN® ガラムマサラ®…1.3g

🍲 レシピ (所要時間 : 40分)

- ① 青唐辛子は小口切り、香菜は粗めのみじん切りにする。
- ② ボウルにプレーンヨーグルト、ミックススパイスを入れてよく混ぜておく。
- ③ なすはヘタを切り、縦4等分を半分の長さに切り、180℃の油で素揚げする。
- ④ 鍋にサラダ油、マスタードホール、フェネグreekホールを入れて弱火にかけ、時々混ぜてフェネグreekの色が一部変わってきたらクミンホールを加えて焦がさないように炒める。
- ⑤ クミンのまわりに小さな泡が立ちはじめたら②を入れてよく混ぜ、③を加え、煮立ったら中火で5分～10分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に①を入れて混ぜ、火を止めてガラムマサラ®を加えて混ぜ、蓋をして余熱で10～15分ほどおく。