

GABAN®

ポークビンダルウ



赤い色と酸味のある味が特徴の南インドのカレー。
酢やスパイスなどでマリネした豚肉を煮込むだけと意外とお手軽です！

🍷 材料 (5人分)

豚肩ロースブロック肉…500g

●マリネ液

玉ねぎ…100g

GABAN® おろしにんにく…20g

GABAN® おろししょうが…20g

三温糖…10g

赤ワインビネガー…75ml

白ワイン…15ml

AYAM ココナッツミルク…90ml

GABAN® カエンペッパーホール…3.6g

GABAN® ブラックペッパーホール…3.4g

GABAN® シナモンカツシャスティック…6.5g

GABAN® マスタードホール…4g

GABAN® カルダモンホール…1.5g

GABAN® カエンペッパーパウダー…1.3g

GABAN® クロブスホール…0.5g

GABAN® パプリカパウダー…30g

サラダ油…45ml

水…400ml

塩…少々

青唐辛子 (または ししとう) …適量

🍲 レシピ (所要時間:40分※)

- ① ミキサーにざく切りにした玉ねぎ、その他のマリネ液の材料を入れ、ペースト状になるまで攪拌する。(パウダースパイスを使用する場合は玉ねぎをすりおろし、その他の材料を混ぜる)
- ② 豚肩肉はひと口大に切ってボウルに入れ、①を加えて軽くもみ込み、冷蔵庫で4時間以上マリネする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②をマリネ液ごと入れ、豚肉の表面の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に水を加えてひと煮立ちさせ、弱火で30分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、小口切りにした青唐辛子を散らす。

※豚肉をマリネする時間は含みません。