

開催日時：令和7年2月15日（土） 午前9時30分から午前12時30分	市民講座 おうちごはんスパイス料理教室②
受講者：13名	「第2回 南インド料理ミールス 作り方と食べ方を学ぶ」
開催場所：まなび学園 クッキングルーム	材料費 1,300 円
講師：小川妙子氏	

講座の様子

今回は、南インドの定食のようなスタイル「ミールス」の作り方と食べ方を学びました。チキンカレーは、必ず熱した油にスパイスを入れ、マスタードシードなどを弾けさせる様にする事や、炒めていく過程で水分がなくなり油が浮いてきたタイミングで他のスパイスと塩を加える等、他の料理とはまったく違った工程を教えて頂きました。

食べ方では、カレーやスープ、サラダ等とライス混ぜ、味の変化を楽しみました。手で食べる「手食」では、人差し指と中指を使って食材をすくい、親指を押し出して口に運ぶ方法を教えて頂きました。手で食べるという体験は、ほとんどの方が初めてでしたがみなさんがチャレンジし手食を楽しみました。



～MENU～
スパイスから作る「チキンカレー」
スパイストマトスープ「ラッサム」
インド風サラダ「カチュンバル」「アボガドのライタ」
豆の粉を原料に作られた薄いおせんべい「パパド」
細長い形のごはん「バスティマライス」



受講者の感想（一部抜粋）

- ・初めて使うスパイス、使い方、順番も実際に見ながら作りとても楽しかった。
- ・はじめて手で食べて楽しかった。インドのサラダ「カチュンバル」ヨーグルトと混ぜた「アボガドのライタ」カレーと混ぜていろんな味が楽しめた。
- ・南インドの文化を知ることができ興味深かった。

