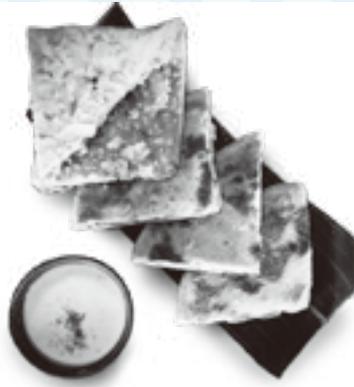




第62回 アルパラタ  
(インドのパン料理)



今月のパワーフード  
ばれいしょ  
三方原馬鈴薯



材料(2人分[4枚分])

【生地】

薄力粉:300g  
塩:小さじ1  
サラダ油:小さじ2  
水:150ml

A

【中身】

三方原馬鈴薯:2個(およそ300g) 浜松  
パワーフード  
(ジャガイモ)  
青唐辛子:小さじ1(みじん切り)  
玉ネギ:中サイズ4分の1個  
(みじん切り/およそ50g)  
ショウガ:小さじ1(すりおろし)  
パクチー:適量(みじん切り)  
クミンパウダー:小さじ2分の1  
塩:小さじ2分の1  
ガラムマサラ:小さじ2分の1  
レモン汁:小さじ1  
サラダ油またはギー(南アジアで広く使われている澄ましバター):適量

B

作り方【調理時間:40分程度】

1.生地を作る

- ①ボウルにAを入れる。
- ②少しずつ水を加えながら、滑らかで柔らかい生地になるまでこねる。
- ③10分ほどこねたら、ボウルにラップをして20分常温で休ませる。

2.中身を作る

- ④ジャガイモをゆでて、皮をむき、すりつぶす。
- ⑤Bを加え、よく混ぜる。

3.成形し、焼く

- ⑥生地を4等分にして丸め、直径10cmほどに伸ばす。
- ⑦生地に2で作った具材の4分の1の量をのせて包み込み、丸める。
- ⑧優しく押しながら直径15~18cmほどに伸ばす。

POINT 生地を薄くしすぎないことで、もちもちとした食感が楽しめます。

- ⑨フライパンを中火で熱し、少量のサラダ油を引いて片面を焼く。
- ⑩表面に焼き色がついたら裏返し、裏面も焼き色がつくまで4~5分くらい焼く。
- ⑪両面がしっかり焼けたら完成。

レシピ提供者からひとこと

アルパラタはインドの家庭料理で、朝食や軽食に人気の一品です。農村地域では、労働者のエネルギー源として食べられています。  
小麦とジャガイモが豊富な地域ならではの料理で、ギーで焼き上げた香ばしい味わいが特徴です。三方原馬鈴薯は甘みとホクホク感があり、アルパラタにピッタリ！地元の食材を使って異国の味を楽しんでみてください。

~今の仕事に就いたきっかけは?~

食を通じて異文化を届けたいという思いから、静岡県では珍しい南インド料理を提供しています。地元の食材との融合を楽しんでもらえるとうれしいです。

レシピ提供者

南インド料理アイカレー オーナー  
チュウドリ ザピエルさん

