

ルンダン

(インドネシア風ビーフカレー)



材料 (8人分)

① 牛肉ブロック	1 kg
② ベビーポテト	250 g
③ ココナッツミルク	800 ml
④ ターメリックの葉 (スライス)	2 枚
⑤ レモングラス (約10cmに切って、潰す)	2 本
⑥ コブみかんの葉	4 枚
⑦ ベイリーフ	2 枚
⑧ 赤玉ねぎ (スライス)	100 g
⑨ ニンニク (潰す)	5 片
⑩ しょうが (潰す)	親指のサイズ
⑪ ガランガル (潰す)	親指のサイズ
⑫ ルンダン・スパイスのペースト	2 パック (70g)

※ペーストがなければ、以下の材料をブレンダーにかけてペーストを作る。

しょうが (あぶる)	2 cm	ガランガル	2 cm
クミン (炒る)	小さじ1	ニンニク	6 片
ターメリック (炒る)	3 cm	キャンドルナッツ	5 個
ナツメグ	小さじ	赤唐辛子	(お好み)
1/2			
コリアンダー	小さじ	塩 & 砂糖	適量
1/2			

作り方

1. 牛肉を大きめの角切りをする (小さすぎると、煮込むときに肉が崩れてしまうため)。
2. 大きいフライパンや鍋にココナッツミルクを入れて加熱し、④～⑪のハーブを入れる。
3. かき混ぜながら、徐々に沸騰させる。火が強すぎると、ココナッツミルクの水分と脂分が割れてしまうため、そうならないように気を付ける。
4. ココナッツミルクが沸騰したら、スパイスペーストを加えて、ペーストから油が出るまで約20～30分かき混ぜながら加熱を続ける。
5. 牛肉を加えて、ココナッツミルクがドロドロに、牛肉がスパイスの味を吸収するまで弱～中火で煮込む。
6. ベビーポテトを加え、肉が柔らかく、完全に火が通るまで続けて煮込む (1時間以上)。肉が鍋の底にくっついて焦げないように、よくかき混ぜる。
7. カレーが濃い茶色になったら、火を止めてできあがり。白いご飯と一緒に食べる。

Indonesian Beef Rendang



Ingredients (8 servings)

① Stewing beef	1 kg
② Baby potatoes	250 g
③ Coconut milk	800 ml
④ Turmeric leaves, sliced	2 leaves
⑤ Lemongrass, cut to 10 cm in length and crushed	2 stalks
⑥ Kaffir lime leaves	4 leaves
⑦ Bay leaves	2 leaves
⑧ Shallots, sliced	10
⑨ Garlic, crushed	5 cloves
⑩ Ginger, crushed	a thumb-sized piece
⑪ Young galangal, crushed	a thumb-sized piece
⑫ Instant Rendang spice paste	2 packets (70g)

※Or blend together the following ingredients to make the paste.

2 cm ginger, roasted	2 cm galangal
1 tsp cumin, roasted	6 cloves garlic
3 cm turmeric, roasted	5 candlenuts
1/2 tsp nutmeg	Red chili (optional)
1/2 tsp coriander	Salt & sugar to taste

Steps

1. To prepare the meat, cut the beef into cubes of your preferred size. Do not cut the beef too small as the meat can break into smaller pieces while cooking.
2. Heat a large skillet/pot. Pour in the coconut milk and add all the herbs (④-⑪).
3. Gradually bring to the boil, stirring constantly. Be careful that the coconut milk does not separate from heating too fast.
4. After the coconut milk has come to the boil, add the spice paste. Continue stirring occasionally for 20-30 minutes or until the oil separates from the sauce.
5. Add the meat and cook over a medium-low heat. Simmer until the coconut milk starts to thicken and the beef absorbs the flavor of the spices.
6. Add the baby potatoes and continue to cook until the meat is tender and cooked through (It will take an hour or more). Make sure to stir the pot often so that the meat does not stick to the bottom of the pot or get burnt.
7. Turn off the heat when the color turns dark brown. Serve with rice.