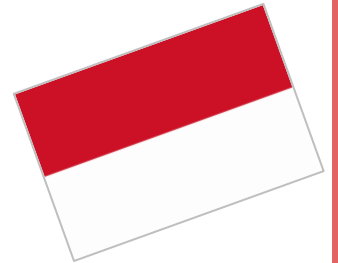


グライ・イカン・クアー・クニング (インドネシア風イエローフィッシュカレー)



材料 (約10人分)

- 魚 (鱈やマグロなど) 1kg
- サラダ油 大さじ2
- パイナップル (カット) 1/2 個
- ココナッツミルク 400ml
- 砂糖 適量
- 塩 適量
- 水 適量

カレーペースト

- にんにく (みじん切り) 5片
- しょうが (みじん切り) 4cm
- ターメリック (スライス) 4cm
- 赤玉ねぎ (スライス) 1個
- 赤唐辛子 2本
- カフェライムリーフ 3枚
- ベイリーフ 2枚
- レモングラス (スライス) 2本
- ガラシ (ショウガ科 : スライス) 2cm

写真はイメージです。



作り方

- 魚を食べやすい大きさに切っておく。
- カレーペーストの材料をブレンダーでペースト状になるまで混ぜる。
- 鍋にサラダ油を入れ、加熱する。ミックスしたカレーペーストを加え、香りが出るまで弱～中火で炒め、塩と砂糖で味づける。
- 魚を加え、軽く炒めたらココナッツミルクを水を加え、火が通るまで煮込む。
- 最後に塩などで味を調整し、パイナップルを加えて火を止め、できあがり。
- 白いご飯と一緒に食べる。