

## ～ダール(インドの豆を使ったスープ)～

### \* 材料(大人2人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| ・水煮大豆     | 100g   |
| ・玉ねぎ      | 1/2玉   |
| ・にんにく     | 1片     |
| ・しょうが     | 1片     |
| ・トマト      | 1/2個   |
| ・鶏がらスープの素 | 大さじ1   |
| ・水        | 300cc  |
| ・サラダ油     | 大さじ1   |
| ・乾燥パセリ    | 適量     |
| ・カレー粉     | 小さじ1/2 |

### \* 作り方

- 1、サラダ油をひいたフライパンに、にんにくとしょうがのみじん切りを入れる。  
弱火できつね色になるまで香りが出るように炒める。
- 2、玉ねぎは1cm角の正方形(色紙切り)にして、トマトは皮つきのままで半分に切る。  
種をスプーンやフォークの背で取り除き、同じように1cm角に切る。
- 3、1にカレー粉を入れ香りが出てきたら、2の玉ねぎを入れ炒める。  
玉ねぎを炒め終わったら、2のトマトと鶏がらスープの素を入れて中火にし  
トマトの酸味を飛ばしてから水を入れて20分ほど中火のままで煮る。
- 4、3のあくを取り除いてから味見をし、足りなければ分量外の塩こしょう、または塩で  
味を整える。皿に盛り付け、乾燥パセリを振りかければ出来上がり。

### <ワンポイント>

- \* 「ダール」とはインドでよく食べられているひきわり豆を使ったスープの事ですが、今回は大豆を使ってそれに近づけて作ってみました。
- \* 水の代わりに豆乳や牛乳を使って作っても美味しくできます。
- \* カレー粉が入っているので、辛いのが苦手な方は、塩で味を整えるようにしてください。
- \* 今回は「水煮大豆」を使っていますが、「ひよこ豆」や「レンズ豆」などを使っても美味しくできます。  
またスパイスも「カレー粉」を使うのではなく、「ターメリック」、「クミン」や「コリアンダー」など自分の好きなスパイスを探してみるのもいいかもしれませんね。

