

チキンティッカビリヤニ

固めにゆでたご飯とチキンティッカカレーを交互に重ね、全体に再度火を通して仕上げます。



チキンティッカカレー

材料（6人分）

鶏肉	2000g
玉ねぎ	2個（皮をおき薄切り）
トマト	2個（みじん切り）
ニンニク・ショウガ・ペースト	

（ニンニク1玉と大きなショウガ1片を少量の水と一緒にミキサーにかける）

ヨーグルト	400g
ジャガイモ	5こ（皮をおき半分に切る）
青唐辛子	2～3本（薄切り）
パクチー	みじん切り
フライドオニオン	

スパイス

ターメリック	小匙1
レッドチリパウダー	大匙1/2
クミンパウダー	大匙1
コリアンダーパウダー	大匙1
ビリヤニマサラ*	大匙2

*ビリヤニマサラは下記のスパイスをミルで滑らかになるまで粉碎して作ります（市販もある）

ローリエ	1枚
シナモンスティック	1本
クローブ	4・5粒
ブラックカードモン	1粒
スターアニス	1粒
グリーンカードモン	3・4粒
クミンシード	小匙1
黒コショウ	小匙1/2
フェンネル	小匙1/4
アジワンシード	小匙1/4
ホールメース	1片

【作り方】

チキンティッカ

1. チキンを以下とマリネし、ねかす（一晚漬けてもOK）

レモン汁 大匙2

ヨーグルト 400cc

上記のスパイス

ニンニク・ショウガ・ペーストの半分

塩 大匙1

2. タッパーや鍋など蓋のできるものに広げておく

木炭に火をつける

火のついた木炭を小皿に乗せる

マリネしたとり肉に皿に乗せる

木炭に油を注ぐ

全体に アルミホイルなどで蓋をする

15分ほどおく



カレー

1. 大きな鍋に油1カップを熱する

2. 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。

3. 残りのニンニク・ショウガ・ペーストを加え、油が浮いてくるまで炒める

4. トマトを加え、5分ほど炒める

5. マリネ・燻製したとり肉を加え、10分加熱する

6. ジャガイモを加える

7. お湯を1カップ加える

8. 青唐辛子とパクチーを加える（好みに応じて）蓋をし、沸騰したらジャガイモに火が通るまで20分から25分煮る

9. 蓋を取って、汁気がなくなるまで煮詰める

固ゆでご飯

材料

米 6合（研いで、水に1時間ほど浸し、ざるにあける）

水 たっぷり

塩 大匙1

油 大匙1

米用ホールスパイス

ブラックカードモン 1粒

クミンシード 大匙1

ローリエ 3枚

クローブ 7~8粒

【作り方】

1. 大きな鍋に水を沸かす
2. 米、スパイス、塩、油を加える
3. 約10分ゆでるが、5分ごろにたしかめて加減する
4. ざるにあげる

*火を通しすぎないように注意

ご飯とチキンティッカカレーを重ねて火を通しビリヤニにする

1. 大きな鍋に固ゆでご飯の1/3の量をひろげる
(ローリエ・クローブ等は取る)
2. カレーの1/3の量を重ねる
3. フライドオニオンをふりかける
4. 残った固ゆでご飯の半量を広げ、その上から残ったカレーの半量をのせる
5. フライドオニオンをふりかける
6. 残った固ゆでご飯を広げ、その上から残ったカレーをのせる
7. 黄色の食紅を1/2カップのレモン汁で溶いた黄色の色素を加える(お好みで)
8. フライドオニオンをふりかける
9. アルミホイルと蓋でふたをする
10. 中火で5分、その後蒸気が出るくらいの弱火で10分ほど火を通す
11. お米がつぶれないよう、そっと混ぜる
12. ライタとチャットニーなどと一緒に食べる



ビーンライタ

以下を混ぜる

ミックスビーンズ水煮缶	1缶
みじん切りにした玉ねぎ	1/2個分
みじん切りにしたトマト	1/2個分
ヨーグルト	200cc
黒コショウ	少々
クミンシード	小匙1
塩	小匙1/2



チャットニー

以下をミキサーにかける

パクチー	
青唐辛子	2個くらい
塩	少々
水	1/2カップ
ニンニクを加えてもよい	

