

【サンバルパウダー】

<材料>

コリアンダーシード 1カップ
トゥールダル 1/4 カップ
ウラドダル 大さじ2
チャナダル 大さじ2
マスタードシード 大さじ1
クミンシード 小さじ1
ターメリックパウダー 小さじ1
黒こしょう(粒) 小さじ1
フェネルシード 小さじ1
フェヌグreekシード 小さじ1
レッドチリペッパー(赤唐辛子) 2本程度(好みの辛さで)
カレーリーフ(生) 2枝分くらい

<作り方>

すべての材料をフライパンに入れ、中火にかけ、数分してスパイスの香りが立ってきたらミルサーやハイパワーブレンダーで粉碎し、冷えてから密閉します。
香りが飛ばないように、早め(1か月以内)に使うのがベスト。

【サンバル(南インドカレー)】

<材料(8皿分)>

タマリンド 20g(酸味は好みで調整)
トゥールダル(または赤レンズ豆) 2つかみ(50g)
玉ねぎ 中2個(400g)
トマト 中2個(300g なければトマト缶1/3 かトマトピューレ大匙4)
野菜 1種類300-400g(好みの分量)
(ズッキーニ、かぼちゃ、大根、なす、いんげん、オクラ、冬瓜など)
サンバルパウダー 大さじ2.5
コリアンダーパウダー 大さじ2.5
ターメリック 小さじ1/4
レッドチリペッパー 小さじ2分の1~
ヒング少々
塩 小さじ2~(種類によって塩辛さが違うので、味を見ながら調節)
生のコリアンダーリーフ(パクチー、香菜) 好みの量
<テンパリング材料>
油 大さじ3
マスタードシード 小さじ1 ウラドダル 小さじ1
カレーリーフ 1枝分(枝からはずして半分にちぎる)

<作り方>

1. タマリンド水を準備する
タマリンドを水1カップにひたしておき、柔らかくなってきたら手でもみほぐし、種と繊維をのぞく。
2. トゥールダルをゆでる
トゥールダルをざっと洗い、圧力なべに水1.5カップと入れ、火にかけます。圧がかかったら火を止めて自然冷却する。
(圧力鍋がない場合は水を2カップにして、豆がやわらかくなるまで15分~煮る。水分が足りなくなったら足す)

3. 野菜類を水から煮る

トゥールダールの入った鍋に、玉ねぎ、トマト、野菜を1.5センチ角に切り、水500ccと鍋に入れて（炒めずに、そのまま）火にかける。「炒めない」ことに最初はびっくりしましたが、これでちゃんとおいしく仕上がります。

4. 煮立ったら、タマリンド水、スパイス、塩を加える鍋が沸騰したら、タマリンド水、すべてのスパイス、塩を加えて、中火で5分煮てから火を止める。

5. 仕上げの「テンパリング」 熱した油にスパイスを入れて香りを出す。

小さめの鍋かフライパンを中火にかけ、油を熱し、マスタードシードを入れて、パチパチと弾けはじめたら（焦げると苦くなるので注意）、すぐにウラドダール、ちぎったカレーリーフの順に加え、すぐに4.の鍋に注ぎ入れる（油が激しくはねるので注意）。香りとコクが加わります。

6. 盛り付け

ごはんと一緒にサーブし、コリアンダーリーフを散らす。

【ポリヤル】 南インドのスパイス炒め

<材料4皿分>

野菜 300g →1.5センチ角に切る
玉ねぎ 中1個 →1センチ角に切る
油 大さじ2
マスタードシード 小さじ1
ウラドダール 小さじ1
カレーリーフ 1枝分（枝からはずして半分にちぎる）
コリアンダーパウダー 小さじ1～
レッドチリペッパーパウダー（好みの辛さ）
塩 適量

<作り方>

1. 野菜、玉ねぎを切る。
2. フライパンに油を熱し、マスタードシードを入れる。ぱちぱちと弾けてきたら、ウラドダール、カレーリーフを素早く順にいれ、玉ねぎを加えて炒める。
3. 野菜を加えて炒める。
4. コリアンダーパウダーとレッドチリペッパーパウダーを加えてさらに炒め、塩で好みの味に仕上げる。

【ライタ】

<材料4皿分>

ヨーグルト 1カップ
玉ねぎ（あれば赤玉ねぎ）1/4 みじん切り
おろしにんにく 少々
塩 適量

・オプション

きゅうり、ピーマン、レモン、生の青唐辛子、生のコリアンダー、レッドチリペッパー、クミンパウダー、コリアンダーパウダーなど好みで。

<作り方>

ヨーグルトに、にんにくのおろし、塩を加え、良く混ぜる。
たまねぎのみじん切りを加える。――