



## 『マサラドーサ(パン)で食べる無添加鹿肉カレー』

出店者 南インド料理移動販売カルナータカー

## 材料 5人前

鹿肉ロース	100g	} A
柿	30g	
ヨーグルト	30cc	
塩	適量	
玉ねぎ	300g	
なす	200g	
トマト	100g	
トゥワル豆	乾燥時100g	
しょうが	50g	
ターメリック	大さじ2	
クミンシード	大さじ2	
カルダモン	4粒	
クローブ	3粒	
油	適量	
塩	適量	
水	適量	



このカレーのレシピです

## 調理手順

- ① 鹿肉は半分量をスライスして前日にAで下味をつける。  
もう半分はミンチ状にするため包丁でたたいておく。
- ② トゥワル豆は前日に一度洗い、頭がかぶるぐらいの水にひたしておく。
- ③ トゥワル豆はひとつまみ塩を入れ、圧力鍋でゆでて柔らかくする。  
※できるだけ少ない水分でゆでるのがコツ。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにする。トマトとなすは1.5cmのさいの目に切る。
- ⑤ 鍋に適量の油をしき、みじん切りのしょうがを炒め、次に玉ねぎを加えきつね色になるまで炒める。(およそ30分程度)
- ⑥ ⑤の鍋にトマトを入れ、さらに炒める。
- ⑦ ⑥の鍋に、①のミンチにスライスした鹿肉を入れ炒める。
- ⑧ 別鍋に水を入れ沸騰したら、なすの形がなくなるまで煮る。
- ⑨ ⑦の鍋に③と⑧を入れ、かき混ぜる。
- ⑩ フライパンに適量の油を入れ、クミンシード、カルダモン、クローブを入れ、クミンシードがはじけるまで加熱する。(およそ1分程度)
- ⑪ ⑨の鍋に⑩を入れ、ターメリックがだまにならないように入れ、かき混ぜる。  
適量の塩を入れ、味を調べてできあがり。



## ワンポイント・アドバイス

できるだけ少量の水でつくと味が濃縮しておいしくなります。  
トゥワル豆はインド食材店で購入できます。

### ここで買える、食べられる

通常営業では鹿肉カレーは取り扱っておりません。ご要望により提供させていただきます。  
下記メールアドレスからお問い合わせくださいませ。

常設出店場所は長久手アピタ前ビデオインアメリカ内駐車場にて営業をしております。

住所 愛知県長久手市杵ヶ池206

詳しくはHPをご参照ください。 <http://www.masaladosa.jp> TEL 090-1863-1135

ケータリング・その他出店については、[mitsuru3@td6.so-net.ne.jp](mailto:mitsuru3@td6.so-net.ne.jp) へ

お問い合わせください。

