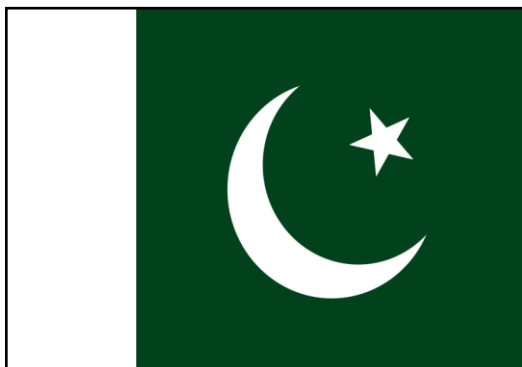


国際理解講座

パキスタン・イスラム共和国

Islamic Republic of Pakistan



2022年7月23日(土) 10:00~14:30

総合保険福祉センター あすてらす

おごおり国際交流協会



講師紹介

- Mr. Nouman Farooq

ノウマン ファルークさん

- Ms. Ayako Aysha Farooq

アヤコ アイシャ ファルークさん





ひよこ豆のカレー

材 料（5～6人分）

分量

★ひよこ豆の水煮	2 缶
★玉ねぎ	1 個
★カットトマト	1/2 缶
★ニンニク・ショウガ（ともにペースト）	各大さじ 2
★塩	小さじ 1.5
★水	400cc

④

★クミン	小さじ 2
★ターメリック	小さじ 1
★コリアンダーパウダー	小さじ 3
★ガラムマサラ	大さじ 2
★チリパウダー（なくてもよい）	小さじ 1

⑤

★コリアンダーホール	大さじ 1
------------	-------

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、スライスする
- ② 鍋に油を入れ、中火で玉ねぎを茶色になるまで炒め揚げする
- ③ トマト、ニンニク、ショウガを入れて 3 分程度炒める
- ④ スパイス①と塩を入れて、さらに 3 分程度炒める
- ⑤ 水切りしたひよこ豆と水を入れて中火で 10 分煮る
- ⑥ スパイス②を入れて、弱火で 10 分煮込んで完成

パキスタンのカレーは繊細です。
ぐつぐつ煮込むとスパイスの風味が飛ぶので注意しましょう！



チキンコルマ

材 料（5～6人分）

分量

★鶏もも肉	6 枚
★玉ねぎ	2 玉
★ヨーグルト	400 g
★トマト	1 玉
★ニンニク・ショウガ（ともにペースト）	各大さじ 2
★塩	小さじ 1.5
★油	100cc
★水	500cc

④

★クミン	小さじ 2
★ターメリック	小さじ 1.5
★コリアンダーパウダー	小さじ 3
★ガラムマサラ	大さじ 2
★チリパウダー（なくてもよい）	小さじ 1
★シナモン	5 センチ程度
★ブラウンカルダモン	1 個
★グリーンカルダモン	5 個
★クローブ	8 個

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、スライスする

鶏肉は一口大に切る

- ② 鍋に油を入れ、中火で玉ねぎを茶色になるまで炒め揚げする
- ③ ニンニクとショウガを入れて 3 分程度炒める
- ④ スパイス④と塩を入れて、さらに 3 分程度炒める
- ⑤ 鶏肉を入れ、炒め合わせる
- ⑥ 鶏肉にマサラがなじんだら、ヨーグルトを入れる
- ⑦ よく混ぜり合ったら水を入れて 20 分煮込んで完成

パキスタン・イスラム共和国

Islamic Republic of Pakistan



面積 79.6 万平方キロメートル（日本の約 2 倍）

人口 2 億 2,090 万人（UNFPA 世界人口白書 2020）

首都 イスラマバード

民族 パンジャーブ人、パシュトゥーン人、シンド人、バローチ人等

言語 ウルドゥー語（国語）、英語（公用語）

宗教 イスラム教（国教）

