

～World Dishes Contest in SHIMADAI (島大ワールド料理コンテスト) 2020～
応募用紙

ニックネーム
又はチーム名

Sharafath/Bangladesh

創作料理

手書きのイラスト、デジタルイメージ、写真等ご自由に紹介してください。

料理名：チキン ビリヤニ



※レシピだけでなく、必ず手書きの絵や写真等で料理イメージを描いてください。

PR欄（なぜその食材を選んだのか、
エピソード等）：

ビリヤニはバングラデシュで親しまれている伝統料理です。炊いたバスマティ米（インディカ米の種類）、鶏肉などヘルシーな材料とスパイスからできています。カラフルな見た目、豊かな付け合わせ、芳醇な香り、スパイスの味が料理の魅力を引き立てます。おいしいマサラとジューシーなチキンが風味豊かな料理に仕上げます。ビリヤニの味はほかの料理と全然違います。松江の皆さんはビリヤニのことや、味を知らないと思いますので、皆さんに紹介したいと思いました。実際、私はここでよくビリヤニを食べています。私の国では家族パーティーや誕生パーティ、結婚式などでよくビリヤニを食べます。今回は手に入る材料を使っておいしいレシピをお伝えしたいと思います。

材料リスト (2人分程度)	材料名	分量	材料名	分量
	※使う食材は日本で買える食材かつ安価に手に入る食材を使用してください。	バスマティ米	500グラム	レッドチリパウダー
鶏肉		500グラム	クミン・ターメリックパウダー	1+1
ガラムマサラ, ローリエ		お好みで	しょうが・にんにくペースト	各大さじ1
玉ねぎ		1カップ	ヨーグルト, その他	カップ1, お好みで
レシピ (手順)	①バスマティ米を水に30分浸す。		⑦鶏肉を入れ、塩を加えよく混ぜ、10～15分調理する。	
	②次に、水で洗い、大きな鍋に入れ15カップの水で煮ます。次に、シナモンスティック、グリーンカルダモン、ブラックカルダモン、クローブ、ブラックペッパー、ローリエ、塩、オイルを追加します。ご飯が50%出来上がるまで炊く。		⑧ヨーグルトを加え5分間煮込み、2カップのお湯を加えさらに10～15分調理する。その後、火からおろす。	
	③次に火から下ろし、ザルで水を切り、脇においておく。		⑨鍋を大さじ1の油で熱し、ご飯の半分を入れ、ご飯の層を作り、その上に調理した鶏肉をのせる。	
	④フライパンに油を熱し玉ねぎを加えあめ色になるまで炒める。		⑩2つ目のごはんの層を作る。	
	⑤しょうが・にんにくペーストを加え5分炒める。		⑪大さじ4～5のギーをごはんの上にかける。ホイルで鍋にしっかりとふたをし、弱火で10～15分調理する。	
	⑥ガラムマサラパウダー、レッドチリパウダー、クミン・ターメリックパウダー、シナモンスティック、グリーンカルダモン、ブラックカルダモン、クローブ、ブラックペッパーを加える。水 小さじ4杯を加え、スパイスの香りが立つまで炒める。		⑫盛り付けて、できあがり。	