

材料:

魚 (ブリ、サワラ、カジキ、タイ、サバなど) 切り身 4切れ

分量外の塩・ターメリック各小さじ1/2をまぶして10分ほど置く

玉ねぎ 50g (スライス)

玉ねぎ 大さじ1 (すりおろし)

ニンニク 小さじ2 (すりおろし)

ショウガ 小さじ2 (すりおろし)

A	{	コリアンダー粉	小さじ1
		チリパウダー	小さじ1~2 (またはトウガラシ1~2)
		クミン粉	小さじ1.5
		水	1.5カップ
		塩	小さじ1/2
		サラダ油	大さじ5
		トマト	小1個 (乱切り)
B	{	ターメリック粉	小さじ1/2
		コリアンダー粉	小さじ1
		青トウガラシ	適宜
		香葉 ざくざり	適宜

作り方:

1. フライパンに多めの油 (大さじ5) を熱し、塩・ターメリックをまぶした魚を、強火でこんがり炒め揚げするように焼く。
 2. 鍋に1でフライパンに残った油を入れて、強火で玉ねぎが薄く色づくまで炒める。
 3. すりおろした玉ねぎ、ニンニク、ショウガを入れてよい香がするまでよく炒める。
 4. **A**を加えて炒め、油がなじんだら焦げ付かないように分量の水の半カップ+塩を加え、蒸発するまで強火で、香りが立つまで8~10分ほど炒める。(よく火を通し、玉ねぎなどの青臭さを消し香りを引き出す。)
 5. トマトを入れて炒め、完全に水がなくなるまで炒める。
 6. 改めて水を1カップほど加え、**B**の青トウガラシ、コリアンダー粉小さじ1、ターメリック小さじ1/2を入れて、強火で油をなじませる
 7. 炒めておいた魚を入れ、強火で水分をとばしながら、5分ほど煮て味をととのえる。
 8. 底が焦げないように動かしながら、水分を煮詰め、香葉のざくざりを入れてなじませながら、油が浮いてくる感じになったらできあがり。
- ★ お好みで5. でピーマン、パプリカ、ナスなどを一緒に炒めても美味しい。