

スープ カンビン



材料

2人前

- 骨付きマトン 700g (5cm角)
- 生姜 2.5cm片 (粗みじん切り)
- 青生姜/ガランガル 2.5cm片
- (粗みじん切り)にんにく 4-5片
- (粗みじん切り)赤シャロット 小6個
- (粗みじん切り)コリアンダーの根 3個
- 青唐辛子 大3本 (2.5cm長)
- フェヌグリークの種 小さじ1/4
- 黒マスタードの粒 小さじ1/4
- フェネルの種 小さじ1/4
- ターメリックパウダー 小さじ1/2
- カレーパウダー 小さじ1/2
- クミンパウダー 小さじ1/2
- 白コショウパウダー 小さじ1/2
- 落花生油 大さじ約3 (揚げてペースト作成用)

【スープ】

- 牛/子牛またはチキンスープストック 4 +1/2カップ
- カルダモン 2粒 (すりつぶし)
- シナモン 1/2本
- 八角 1個
- ココナッツミルク 1/2カップ
- 砂糖 小さじ1
- 塩コショウ お好みで

【つけ合わせ】

- 生パクチーの葉
- 揚げシャロット
- フランスパン

作り方

- 1.油を加えて、すり鉢やフードプロセッサーなどで、生姜、青生姜、にんにく、シャロット、コリアンダーの根、青唐辛子を混ぜ合わせてペーストを作る。
- 2.中華鍋で大さじ2杯の落花生油を加熱し、フェヌグリーク、マスタード、フェネルの種を炒める。1のペーストを混ぜ合わせる。
- 3.ペーストの香りが出るまで約3~5分炒める。次に、ターメリック、カレー粉、クミン、白胡椒を加え、香りが出るまでさらに1分ほど炒める。中華鍋から取り出し、冷やす。
- 4.冷めたらマトンに塗り、2時間以上寝かせる。
- 5.鍋にカルダモンポッド、シナモンスティック、八角を入れてスープストックを沸騰させる。沸騰したら、スパイスペースト全てとマトンを加える。
- 6.約3~5分間沸騰させ、火をできるだけ小さくしたのち約2~3時間または肉が柔らかくなるまで煮込む。
- 7.骨を取り除き、ココナッツミルクを注ぎ、砂糖を加える。味をみて塩こしょうを加える。食前にさらに30分間煮る。
- 8.揚げたエシャロットとコリアンダーの葉を飾りつけ、フランスパンと一緒に食べる。