

# フィッシュヘッドカレー



## 材料

3-4人前

- 魚の頭 1個 (真鯛など洗って半分に切り塩で味付け)
- 水 1L
- 食用油 大さじ3
- マスタードシード (biji sawi) 大さじ1/2
- 玉ねぎ 1個 (薄切り)
- カレーの葉 1本レモングラス 1茎 (軽くカット)
- 半熟トマト 1/4個
- オクラ 200g
- 赤唐辛子 1個半分にカット
- 青唐辛子 1個 半分にカット
- タマリンド 1/2杯 (1と1/2カップの魚だしと混ぜて絞る)
- すりおろしたココナッツ 1/2個 (サンタン用に1カップの水で絞る)

## 【A】 水でペースト状に練る

- 魚のカレー粉 大さじ2
- チリソース 大さじ1/2
- ベラチャン顆粒 小さじ1/2

## 【調味料】

- 塩 小さじ1/2または少々
- チキンスープ顆粒 小さじ
- 砂糖 小さじ1/2

## 【飾り付け】

- ネギ1本
- コリアンダー 2本 (3-4cmの長さにカット)

## 作り方

1. 水を沸騰させ、魚の頭を半分に入れてゆでる。あげて水気を切る。
2. 中華鍋に油を熱し、マスタードシードがはじけるまで炒め、材料 (A) を加え、香りがよくなるまで炒める。玉ねぎ、カレーの葉、レモングラスを加えて炒める。
3. タマリンドジュースを注ぎ、沸騰させる。サンタン、トマト、オクラ、赤と緑の唐辛子を入れて混ぜる。スープが弱火になるまで煮る。
4. 魚の頭と調味料を追加し、中火で素早く火を通す。皿に盛り、飾りを添えてできあがり。