

# ペ マ ス ツ バ ト ン プ



材料

2人前

- 骨付きマトン/ラム 500g
- トマト 中サイズ1個
- カレーリーフ 少々
- ごま油 大さじ1
- 塩 お好みで
- 水 3カップ
- パクチーの葉 (つけあわせ用)L

## 【ペースト】

- シャロット 8-10個
- 粒黒コショウ 小さじ1
- クミンシード 小さじ1/2
- 生姜 2.5cm (みじん切り)
- にんにく 4-5片
- ターメリック 2.5cm (みじん切り)またはターメリックパウダー 小さじ1/2

作り方

## 【下準備】

1. マトンをきれいにし「ペースト」のすべての材料を粗く挽く。トマトを刻むか絞る。

## 【作り方】

1. 圧力鍋に、マトン、ペースト、絞ったトマト、カレーの葉、塩を加える。
2. 水と油を加え、よく混ぜる。
3. 蓋をして、沸騰するまで強火で加圧調理する。
4. 火を弱め、さらに10分間調理する。
5. 火を消す。圧力が下がったら、蓋を開けて軽く混ぜる。
6. 味見して、お好みで塩コショウ、ごま油を加える。
7. 最後に、みじん切りにしたコリアンダーの葉をあえて出来上がり。