



## 外はカリッと！ 中はモチリ！ チャパティ

**野外炊事の定番！カレーのお供に！**

野外炊事といえばカレー。でもいつもお供がお米だけだと面白くない。そんなあなたに新提案！インドの家庭料理チャパティを作ってみよう！

### 材料2人分

□強力粉	2カップ
□塩	小さじ1
□水	2/3カップ
□サラダ油	大さじ1

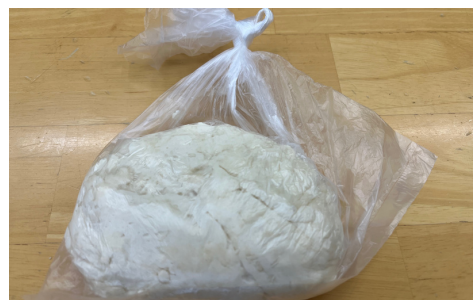
### 作り方

1. ボウルに強力粉と塩入れて軽く混ぜる。
2. 1に水を数回に分けて入れ、生地がまとまるまでこねる。
3. ある程度まとまってきたらサラダ油を入れ、さらにこねる。
4. 袋に丸めた生地を入れて、15分以上寝かせる。
5. 寝かせた生地を好みの大きさに分け、薄くのばし、油を引いたコッフェルやフライパンで焼け目がつくまで焼く。



### 指導のポイント

- ・生地は耳たぶのかたさを目指してこねましょう。
- ・生地が手につきすぎる場合は強力粉を薄くまぶすと手につきずらくなります。



### MEMO

チャパティはインド亜大陸原産の薄いパンで、主に北インド、パキスタン、バングラデシュ、ネパールなどで食べられています。主にフラットな形状に焼かれます。チャパティは、カレーやスープなどと一緒に食べられることが多く、手でちぎって食べるのが一般的です。また、ビーガンやベジタリアンの人々にも人気があります。

体験



知識



カテゴリ



調理時間

45  
min

人数



費用

