



ウプマ

レシピ(8人分)

材料

スージー(セモリナまたは小麦のクリーム) 2カップ

ギーまたは植物油 大さじ2

ブラック・マスタード・シード 大さじ1

クミンシード 小さじ2

生のニームの葉(カレーリーフ) 6枚

粉末ヒング(アサフェティダ) 小さじ1

チャナー豆(ひよこ豆) 大さじ1

ウラド・ダール(二つに割ったケツルアズキまたは黒レンズ豆、皮なし) 大さじ1

粒のままのカシューナッツ 1/2カップ

レーズン 1/4カップ

青トウガラシ 大さじ1、種を取り除き、細かくさいの目

生ショウガ 大さじ1、すり下ろし

タマネギ 1/2カップ、さいの目

熱湯 6カップ

塩 大さじ1

レモン汁 大さじ2 1/2

生の細かく刻んだココナツ、またはあらかじめ包装された無糖ココナツ 1カップ

コリアンダーの葉 1/4カップ、みじん切り

1. 大きなフライパンを中火にかけ、焼き色がついて香りが出るまで、スージーを空煎りする。粒がフライパンに焦げ付かないように、よくかき混ぜる。これを取り出しておく。
(これは前日に用意してもよい)
2. 大きな鍋にギーまたは植物油を引いて、中火にかける。油が温まったら、マスタードシードを加える。種のはじける音が聞こえたら、クミンシードを加え、香りが出るまで約15秒間炒める。ニームの葉を加え、パチパチと音がするまで炒める。
3. さらにヒング、チャナー豆、およびウラド・ダールを加える。かき混ぜながら炒める。ダールが色づき始めたら、カシューナッツを加える。
4. ナッツが褐色になり始めたら、レーズン、さいの目に切ったトウガラシ、すり下ろしたショウガを加え、かき混ぜて合わせる。ショウガが香るまでさらに30秒ほど炒める。
5. さいの目に切ったタマネギを加え、しんなりして少しあめ色になるまで炒める。時々かき混ぜる。
6. 熱湯を加える。煎ったスージーを少しずつ加え、水分が完全になくなりふわふわになるまで勢いよくかき混ぜる。
7. 火を止め、ふたをして、5分間そのままにする。
8. 塩を加え味付けをする。レモン汁(大さじ2 1/2まで)を加えて、風味のバランスを取る。
生のココナツとコリアンダーを飾って出す。

注意:このレシピは家庭で楽しむためのもので、商業用ではありません。従って、このレシピを他のいかなる場でも公表することはご遠慮ください。また、特定の食品の摂取を控える必要がある方は、どうぞご注意ください。医師からの指示と、あなたの身体の必要性についての自分自身の知識に従ってください。

