

## 《マスリハ(マス→魚、リハ→カレー)レシピ 10人前》

- ① レッドオニオン 1/4 個とニンニク半片をすりおろす。  
黒胡椒小さじ 1/2 とチリパウダー小さじ 2  
を入れて混ぜる



- ② グリーンカルダモンホール 2 粒(殻を取った中身)と  
クミンホールひとつまみとシナモン  
1 片(粉末でも可)と乾燥赤唐辛子 3~  
4 本を、ミキサーにかける。



① に合わせて、混ぜる。

\* 相当辛いので、乾燥唐辛子は  
入れない方が日本人にはちょうど  
いいかも (お好みです)

- ③ 玉ねぎ半個は縦にスライス。にんにく 1 片も薄くスライス。  
マグロ 1.5 サクは 2~3cm にカット。(＊マグロは、赤身で切り落としでもOKです)  
じゃがいも大 4 個は 2cm にカットし素揚げする。(ゆでて可)



- ④ ココナツパウダー大さじ山盛 4 杯と水 1.3 リットルを混ぜる。  
(もっとミルクィにしたい時はパウダーの量を多くする)



- ⑤ 鍋に油をひき、玉ねぎとニンニクを炒める。



- ⑥ しんなりしたら、②のルーを入れて、④を少しずつ入れてのばす感じ。  
 半分まで入れたら、トマトペースト大さじ山盛2杯と、マグロを入れる。  
 残りの④を少しずつ入れ、上げたポテトを入れる。塩小さじ1を入れてしばらく弱火で煮込  
 む。



本場のモルディブカレーの完成です。  
 どちらかと言えば、スープ状の  
 シーフードカレーです！



今回、モルディブの本場のレシピを教えてくれた「モルディブ共和国大使館」  
 のザファさんと8人の必殺料理主婦のみなさんです。  
 本当にありがとうございました。

ライスは、「CO-OP特別栽培米無洗米岩手ひとめぼれ」  
 とモルディブカレーのマスリハ（魚カレー）です。  
 それに付け合せには、朝食でよく食べるマスフニ  
 （マス：魚、フニ：ココナッツ）とナンのようなロシです。

