



材料 Ingredients

じゃがいも 2個
 大根 100g
 にんじん 100g
 きゅうり 100g
 緑豆(小、乾燥) 50g
 食用油 半カップ
 ゴマ 半カップ
 クミンパウダー 大さじ1
 フェニグreek・シード 少々
 ターメリック・パウダー 大さじ5分の1
 コリアンダー・パウダー 大さじ1
 レッドチリ 5~10 適量
 レモン果汁 半カップ
 コリアンダー・リーフ 数枚
 塩 お好みで

Potato — 2
 Radish - 100gm
 Carrot - 100gm
 Cucumber - 100 gm
 Small green dry peas - 50 gm
 Cooking oil - half a cup
 Sesame seeds - half a cup
 Cumin powder - 1 spoon
 Fenugreek seeds (Methi) - Some
 Turmeric powder - 1/5 spoon
 Coriander powder - 1 spoon
 Red chilies - 5 - 10 spoons
 Lemon juice — half cup
 Coriander leaves - few
 Salt - your taste

ネパール料理 アロアチャ (ミックス・ピクルス) Nepali Dish Aloo Achar (Mixed Pickles)

調理法 Preparation

- 乾燥豆を8~10時間(ひと晩)水に浸ける。
- じゃがいもをゆで、皮をむき、4等分する。
- 大根を洗い、水気を切り、すりつぶす。
- にんじんは薄切り、きゅうりは好みの大きさに切る。
- 金茶色になり、パチパチ音を立て始めるまで、ゴマを炒る。
- さらに、フードプロセッサでねりごまにする。
- 大きいボウルにこれらすべてを入れ、混ぜ合わせる。
- 半カップの油をフライパンで熱し、フェニグreek・シードを30~40個入れる。
- こげ茶色になったらターメリックパウダー-小さじ1/5を入れる。
- これを混ぜ合わせたものの中に入れる。
- コリアンダー・パウダー、クミン・パウダー、レッドチリ・パウダーを入れる。分量はお好みで。
- ねりごまと塩を加える。
- 半カップの生レモン果汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 刻んだコリアンダー・リーフを付け合わせに。

- Soak the small dry peas for 8-10 hours (leave them overnight).
- Boil potatoes, peel it and chop into quarters.
- Wash, wipe and grind the radish.
- Slice the carrot and cucumber into desired pieces.
- Roast sesame seeds (Teel) on a pan till golden brown until it starts to crackle, after which grind it in the food processor.
- Mixed all these in a big bowl, so that it can be stirred easily.
- Heat half cup of oil in frying pan and add about 30-40 fenugreek (methi) seeds till it turns dark brown and add 1/5 of turmeric powder before mixing it into the mixture.
- Add spoonful of coriander, cumin powder and red chili powder as per the taste.
- Add the ground sesame seeds and salt to taste.
- Add half cup of fresh lemon. Mix it very well.
- garnish with fresh chopped coriander leaves.

