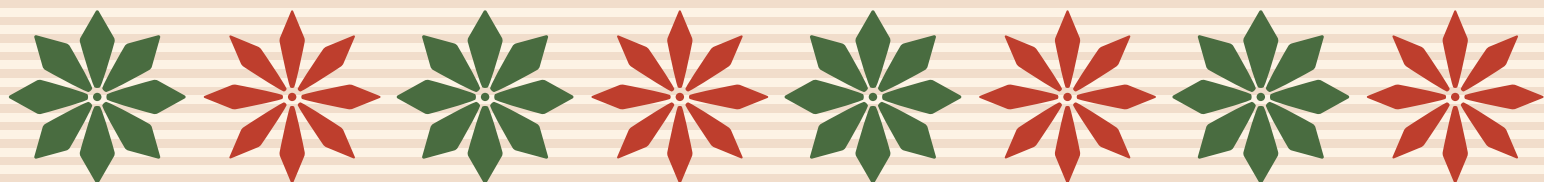


斯里兰卡咖喱 Maanel

Maanel 

讲师: Megurin





店名: **Maanel**

堺东店: 大阪府堺市堺区南瓦町1-21

三国丘店: 大阪府堺市堺区向陵中町4-7-22



堺东店



三国丘店



本次工作坊要做什么？

① 斯里兰卡咖喱基础知识

- 什么是斯里兰卡咖喱？
- 斯里兰卡咖喱不能拌着吃？
- 越拌越精彩的咖喱世界

② 斯里兰卡咖喱的制作方法

③ 调配属于自己的专属香料

④ 斯里兰卡咖喱试吃时间



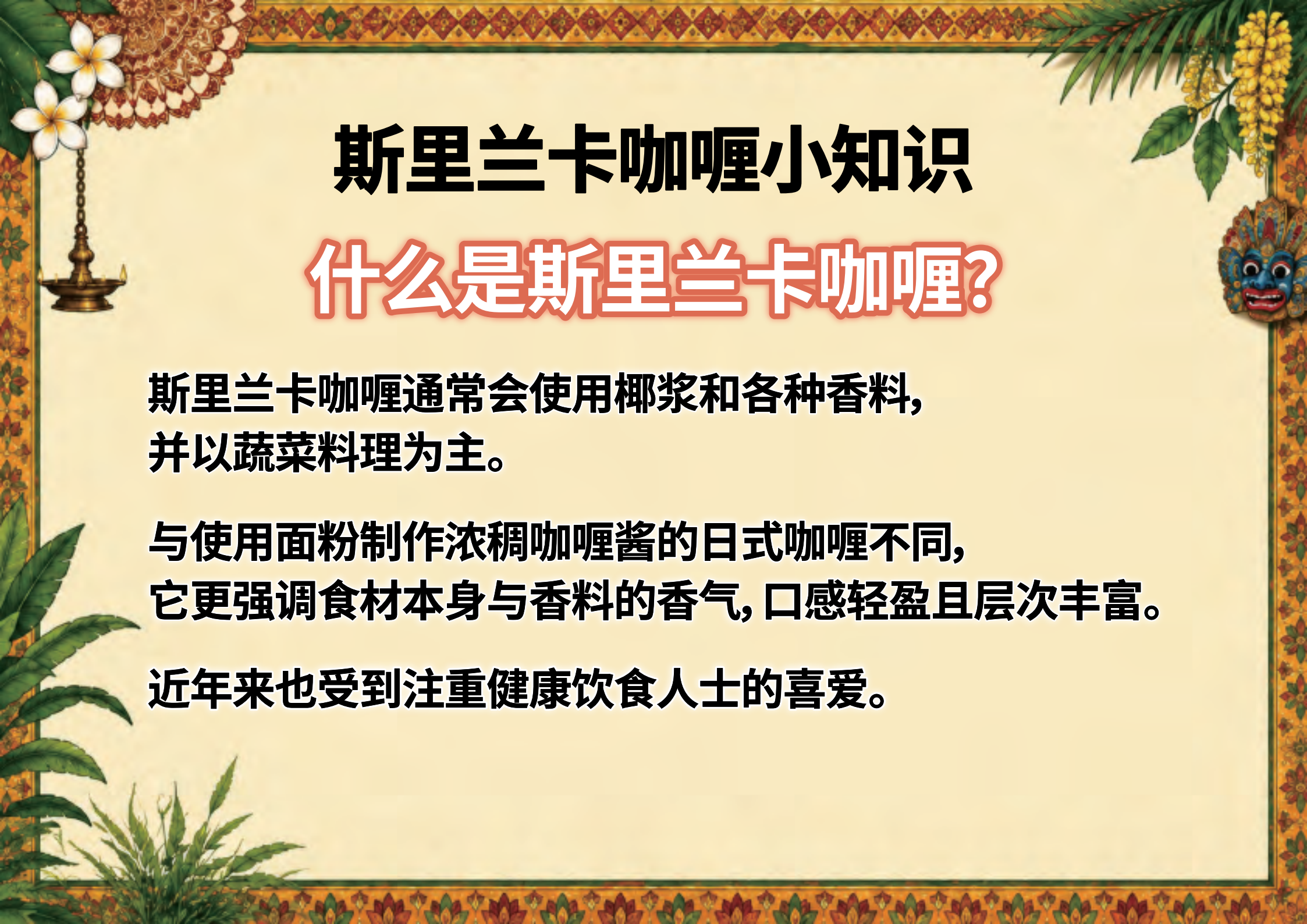
开始之前

大家平时都知道哪些咖喱呢？

放眼世界，
咖喱有着各种各样不同的样貌。

由于香料、食材以及饮食文化的差异，
每个地区都发展出了
独具特色的风味与饮食体验。





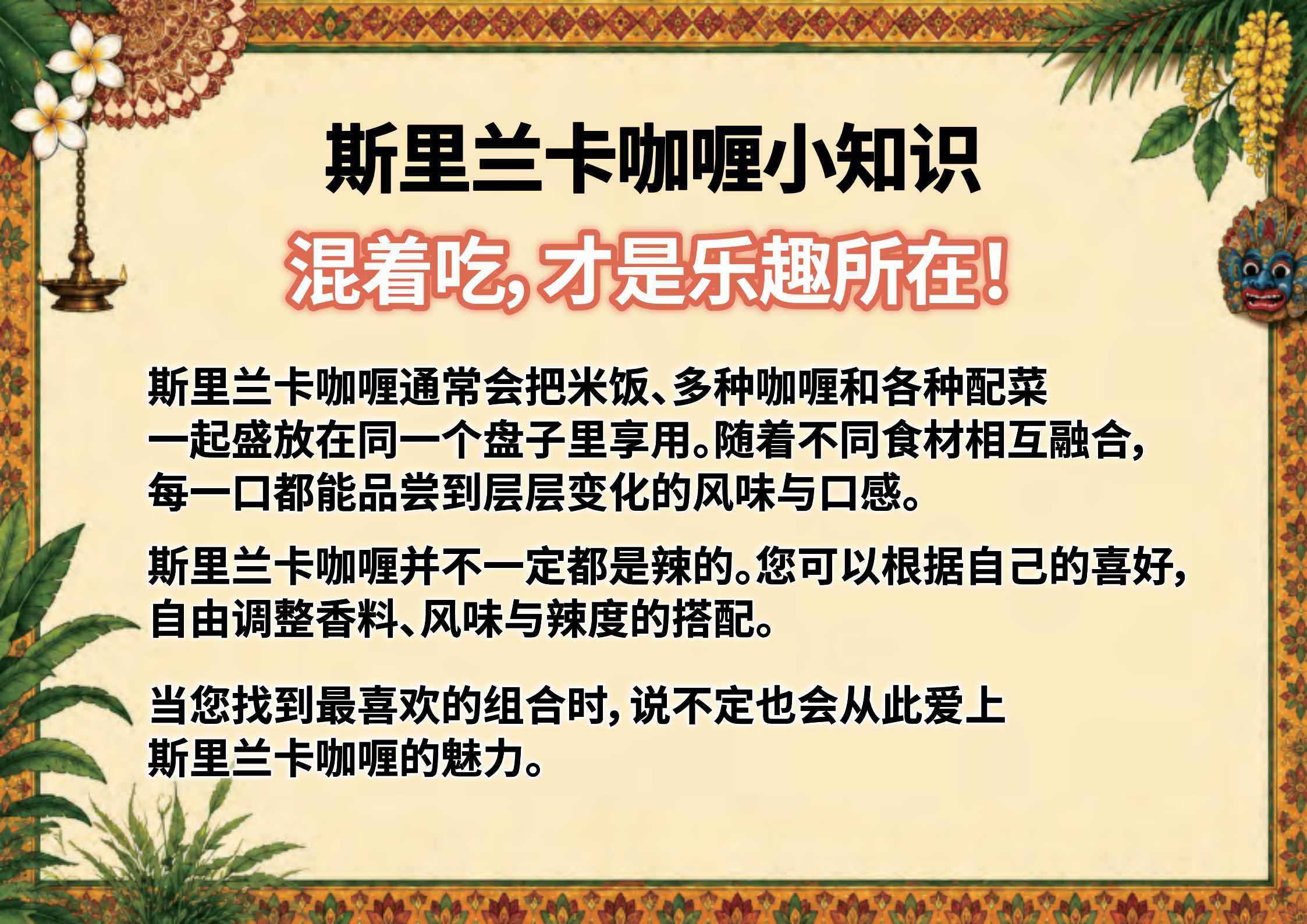
斯里兰卡咖喱小知识

什么是斯里兰卡咖喱？

斯里兰卡咖喱通常会使用椰浆和各种香料，并以蔬菜料理为主。

与使用面粉制作浓稠咖喱酱的日式咖喱不同，它更强调食材本身与香料的香气，口感轻盈且层次丰富。

近年来也受到注重健康饮食人士的喜爱。



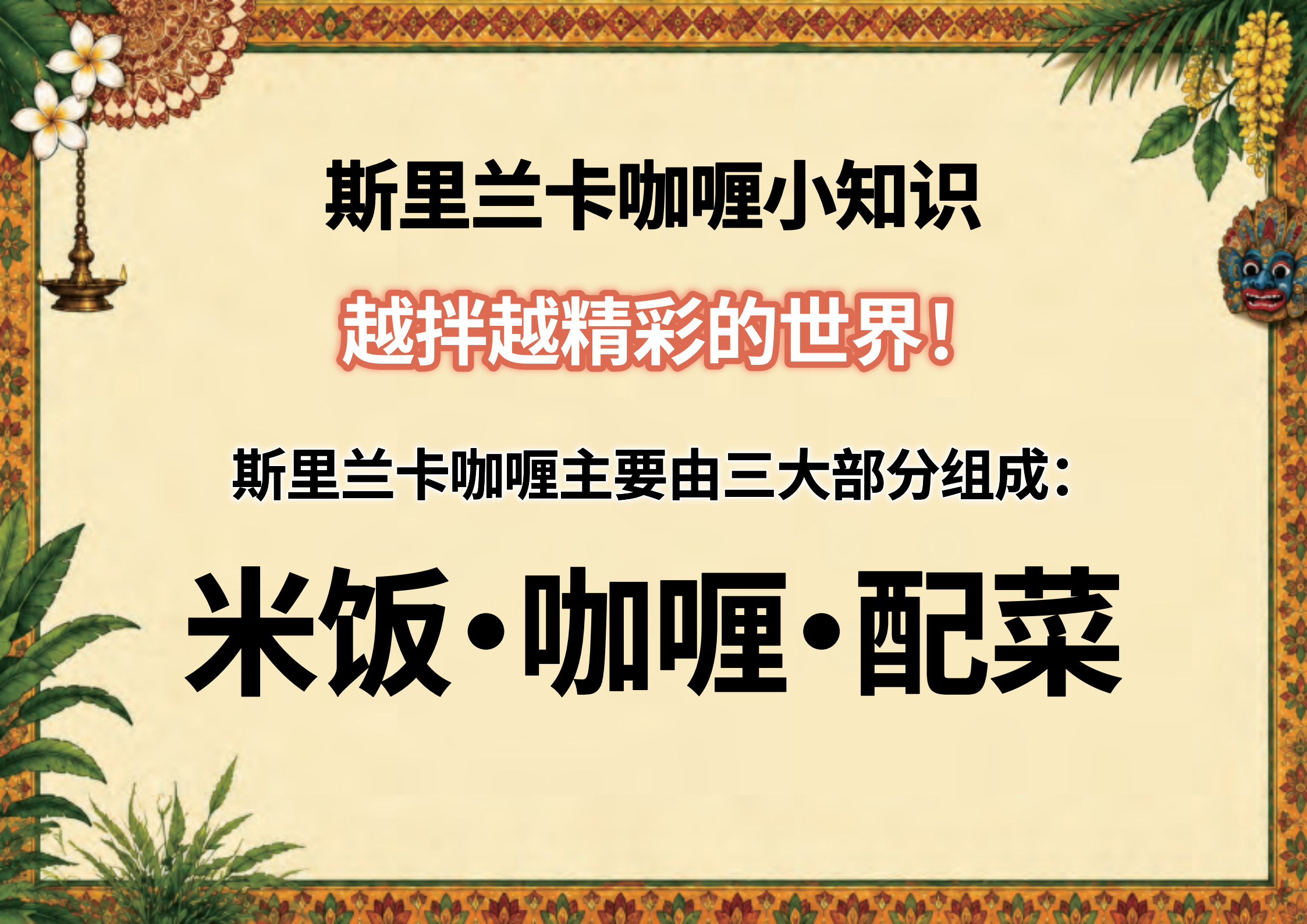
斯里兰卡咖喱小知识

混着吃,才是乐趣所在!

斯里兰卡咖喱通常会把米饭、多种咖喱和各种配菜一起盛放在同一个盘子里享用。随着不同食材相互融合,每一口都能品尝到层层变化的风味与口感。

斯里兰卡咖喱并不一定都是辣的。您可以根据自己的喜好,自由调整香料、风味与辣度的搭配。

当您找到最喜欢的组合时,说不定也会从此爱上斯里兰卡咖喱的魅力。



斯里兰卡咖喱小知识

越拌越精彩的世界！

斯里兰卡咖喱主要由三大部分组成：

米饭·咖喱·配菜



米饭的种类

在斯里兰卡，
常见的主食米包括：



预煮米



红米



基里桑巴米



苏万德尔米

而在日本, 由于更容易购买, 有时也会使用印度香米。
本次试吃环节中, 大家可以从印度香米或更熟悉的白米饭中自由选择。

咖喱的种类

斯里兰卡咖喱最大的特色之一，
就是可以通过混合不同咖喱来享受丰富变化。

下面介绍几种常见的咖喱：

鸡肉咖喱 猪肉咖喱 牛肉咖喱 鱼肉咖喱
虾咖喱 鱿鱼咖喱 扁豆咖喱 鹰嘴豆咖喱
菠萝蜜咖喱 茄子咖喱 甜菜根咖喱
秋葵咖喱 南瓜咖喱 青菜咖喱 等

肉类、海鲜、豆类和蔬菜等各种食材都可以制作成咖喱。
它们并不一定都是辛辣口味，有的温和、有的清爽，
也有的带有酸味或独特香气，各自拥有不同的魅力。



鸡肉咖喱



猪肉咖喱



牛肉咖喱



鱼肉咖喱



虾咖喱



鱿鱼咖喱



扁豆咖喱



鹰嘴豆咖喱



菠萝蜜咖喱



茄子咖喱



甜菜根咖喱



秋葵咖喱



南瓜咖喱



青菜咖喱

Types of Side Dishes

混合享用, 是斯里兰卡咖喱的魅力所在。

接下来为大家介绍几种能够带来丰富风味变化的经典配菜。

椰丝拌菜 (Pol Sambol) 青菜炒拌 (Mallung)

豆类料理 (Parippu) 甜菜根配菜

茄子配菜 秋葵配菜 南瓜配菜 土豆配菜

阿查尔 (香料腌菜) 重辣辣椒配菜 (Katta Sambol) 等

配菜不仅仅是增加辣味, 还能带来温和感、酸味、
香气与口感上的变化。

适量加入辛辣配菜, 还能让整体风味更加丰富且富有层次。



椰丝拌菜
(Pol Sambol)



青菜炒拌
(Mallung)



豆类料理
(Parippu)



甜菜根配菜



茄子配菜



秋葵配菜



南瓜配菜



土豆配菜



阿查尔
(Achcharu)



重辣辣椒配菜
(Katta Sambol)

香料调配的世界

你想制作什么样的咖喱？

斯里兰卡料理中，香料被广泛运用于各种料理之中。
不同的搭配方式，会让香气、辣度与风味产生巨大变化。
在本次工作坊中，您将亲自体验调配符合自己喜好的原创香料配方。

适合豆类咖喱

温和顺口、令人放松的风味
突出豆类天然香气

特徴的なスパイスの方向性



クミン



コリアンダー



ターメリック



フェヌグリーク



マスタードシード



カレーリーフ

适合肉类咖喱

浓郁醇厚、口感扎实
香气与层次感的平衡尤为重要

特徴的なスパイスの方向性



クミン



コリアンダー



ブラックペッパー



シナモン



クローブ



ガーリック

适合鱼类咖喱

突出海鲜鲜味 风味清爽轻盈
香料与鲜味的平衡是关键

特徴的なスパイスの方向性



フェネル



ブラックペッパー



カレーリーフ



マスタードシード



コリアンダー



タマリンド

万用型

适合搭配各种咖喱 均衡百搭的基础配方
适合选择困难时使用

特徴的なスパイスの方向性



コリアンダー



クミン



ターメリック



ブラックペッパー



カレーリーフ



チリパウダー

完成后的香料 可装入铝箔袋带回家。

现在终于要开始烹饪了！



**请观看屏幕上的制作流程。
欢迎拍摄屏幕内容！**

※ 请注意避免拍到其他参加者。

**久等了！
现在开始 斯里兰卡咖喱
试吃时间！**



接下来是香料调配时间！





感谢大家的参加!

Megurin from Maanel



有关 Maanel 的更多资讯
请扫描二维码查看