

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑩

～カレー風味とオシャレな演出～

ドライカレーキャップ

夏の疲れが体に溜まっていませんか？そんな時にはカレーを食べましょう！カレーの香りで食欲増進、新陳代謝を活発にして、疲れを取り除いてくれます。ドライカレーもこんな形にすれば子ども達も大喜び 作るどころから楽しめます！！



作り方

1 下準備

玉ねぎ、ピーマン、レッドピーマンは粗みじん切りにする。



にんじん、しょうが、にんにくはすりおろす。

Point ! すりおろすことで一層風味が良くなります。



2 炒める

フライパンや中華鍋を熱してサラダ油を入れ、玉ねぎを入れて強火で炒める。玉ねぎが透き通ったら挽き肉を加えて炒め、色が変わったらピーマン、レッドピーマン、にんじん、しょうが、にんにくを入れる。レーズンを入れる。

Point ! レーズンは水に戻さずに使います。野菜から出た水分を吸い取って、レーズンはふっくらと、カレーはパラッと仕上がります

塩、砂糖、カレーパウダーを入れて味を整える。

具を少し真ん中にまとめて、ウスターソースを鍋肌から回し入れ、焦がして香りを出し、混ぜる。



材料(4人分)

- 合い挽き肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- ピーマン(グリーン)・・・2個
- レッドピーマン(パプリカ)・・・1/4個
- にんじん・・・1/2本
- しょうが・・・小1片
- にんにく・・・1片
- レーズン・・・大さじ山2
- 塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- カレーパウダー・・・大さじ2～3(好みによって調整)
- ウスターソース・・・小さじ2
- サラダ油・・・大さじ2
- ご飯・・・2～3合を普通に炊いておく(飾り用)イタリアンパセリ、ミニトマト
- プリン型



カレーパウダーにはどんなタイプがあるの？

カシミール：フェネルの香味とパプリカの鮮やかな色が効いたカレーパウダー。
ボンベイ：なじみやすいスパイスでありながら甘い香りのカレーパウダー。
マドラス：南インドでよく使われるマスタードの風味がきたりホットなカレーパウダー。
粗挽きカレー：カレーの風味をより楽しんでいただくためスパイスを粗く挽いたカレーパウダー。揚げ物の衣やパン生地に適しています。



辛味はカシミールが一番強く、ボンベイが一番甘いタイプです。お好みで選んでお使いください。いつものカレーに少し入れると、また違った風味のカレーが楽しめます

3 仕上げ

出来上がった具を、ぬらしたプリンカップに1cmぐらいの深さに入れ、ご飯を詰めてひっくり返して盛り付ける。

Point ! 具がカップにくっつく場合は、薄くサラダ油を塗るとよいでしょう。一つ作るごとにカップをぬらさないと、ご飯がくっつきます。



イタリアンパセリやミニトマトを飾って出来上がり！

ビーンズサラダ



作り方

1 下準備

レンズ豆は洗って、水から10分ぐらい硬めに茹でる。



レンズ豆



10分茹で上がり

ロールイカは1cm角に切って、軽く塩を入れて茹でる。
 プチトマトは横半分に切る。
 きゅうりは板ずりして、皮を縞にむいて縦4つに切り、1cmぐらいに角切りにする。
 ピーマンはきゅうりと同じぐらいか、少し小さめに切る。

材料(4人分)

- レンズ豆(乾燥)・・・100g
- うずら豆(乾燥)・・・100g
- ひよこ豆(煮たもの)・・・180g
- *その他豆各種*
- 花豆・くらげ豆・白インゲン・大豆など
- なんでもOK
- ロールイカorエビ・・・100g
- プチトマト・・・10個
- きゅうり・・・1本
- ピーマン・・・2個
- ドレッシング用
- 酢・・・50cc
- サラダ油・・・70cc
- 塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- クミンシード(orチリパウダー)・・・少々



うずら豆は一晩水につけて、やわらかくなるまで煮る。
 (一度にたくさん作って、小分けしておくくと便利です)
 *その他の豆を使用する場合にも、一晩水に浸して、崩れないぐらいに茹でておく。
 *水煮が出回っているので、それをうまく使うのもGood!



うずら豆



このように袋で売っています。

このまま使用します。



ひよこ豆

2 ドレッシングを作る

ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜる。

Point! クミンシードは指で揉みつぶすようにして加えると、香りがよく出ます。



Point!

ドレッシングにスパイスを入れて香りとパンチを効かせましょう!



Point!

盛り付け用のお皿でドレッシングを作っておきます。

そこに材料を入れて和え、冷やせば出来上がり



3 仕上げ

1で下準備した材料を2のドレッシングで和える。
 冷蔵庫で15分以上冷やして味を染み込ませたら出来上がり!

上野ガス(株)