

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ32

～新味カレーにチャレンジ～

夕焼けカレー

夏です！カレーの季節です！！新発想のカレーを作ります。水を1滴も使わず、トマトジュースで作る夕焼け色のカレーは、煮込みもたった5分！とっても簡単です。



材料 (4~6人分)

- たまねぎ・・・中1個
- にんじん・・・中1/2本
- セロリ・・・1/2本
- 合挽き肉・・・200g
- サラダ油・・・大さじ2
- 小麦粉・・・大さじ4
- カレー粉・・・大さじ2~3
- トマトジュース(食塩添加のもの)・・・500cc
- にんにく・・・1かけ
- しょうが・・・1かけ
- レーズン・・・大さじ2
- 松の実(あれば)・・・大さじ2
- ベイリーフ・・・1枚
- 塩・・・小さじ1/2
(トマトジュースが無塩のときは小さじ2)
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1



作り方

1 たまねぎ、にんじん、セロリはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく。

2 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをよく炒める。
たまねぎに色がついたら、セロリ、にんじんを加えてさらによく炒め、味のベースを作る。



3 合挽き肉を加えて、またよく炒める。
全体をしっかりと炒めたら、小麦粉を加えて全体に絡まるようにかき混ぜながら、ここでもよく炒めていく。

4 小麦粉が粉っぽくなくなったら、カレー粉を加えて混ぜた後、トマトジュースを加え、ダマがなくなるまでかき混ぜる。
ベイリーフを入れる。



カレー粉の素になる様々なハーブやスパイス。

5 トマトジュースが熱くなってポコポコしてきたら、火をやや弱めておろしたしょうが、にんにく、レーズン、松の実を加え、塩、砂糖、醤油を加えて味を調えた後、蓋をして弱火で5分間煮込む。



インド風サラダ



材料(4人分)

キャベツ・・・・・・・・・・2枚
にんじん・・・・・・・・・・1/2本
ピーマン・・・・・・・・・・1個

塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
酢・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
クミンシード・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・・・適量

作り方

1 ボウルに調味料を合わせておく。

Point ! 調味料はキャベツの葉の大きさによって分量を加減してください。
また、蒸し暑い日は酢を多めに、食欲がない日には塩を多めにすれば、
よりおいしくいただけます。



2 にんじんは縦2等分した後、斜めの薄切りにしておく。
ピーマンは種を除いて千切りにする。



3 キャベツは1パーセントの塩を入れた熱湯でさっと湯がいておく。
(湯がいた後、水には取らない。湯は捨てない。)



4 にんじん、ピーマンを2の後の熱湯で1～2分間茹でて取り出す。
(ピーマンの色が冴え冴えとしてきたらOKです)



5 湯がいたキャベツは芯の部分を周りの厚さに合わせるように包丁で削ぎ、1センチ幅に切る。
取り除いた芯の部分も、同じようなサイズに切っておく。

6 にんじん、ピーマン、キャベツを1の調味料で和える。

Point ! 野菜が熱いうちに混ぜましょう。
調味料が絡みやすくなります。



調味料が絡んだら冷蔵庫で冷やしていただきます。