

7月放送のレシピ



「出汁が効いた夏野菜カレー」

《材料》（二人分）

牛スライス・・・200g
玉ねぎ・・・1個
生姜・・・2片（約30g）
にんにく・・・2片
米粉・・・大さじ2
塩・・・少々
こしょう・・・少々
米油・・・大さじ2
カレー粉・・・大さじ1.5
水・・・200ml
赤ワイン・・・50ml
野菜ジュース・・・100ml
いりこ（出汁）・・・5尾
ナス・・・1本
インゲン・・・10本
ズッキーニ・・・1/2本
パプリカ・・・1/2本
オリーブオイル・・・大さじ1

【下ごしらえ】

- 玉ねぎは薄切りにする。
- にんにく・生姜はみじん切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふって米粉をまぶしておく。
- ナス、ズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさに切る。

【作り方】

- 鍋に米油を熱し、玉ねぎ・にんにく・生姜を入れる。中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 米油を足して熱し、牛肉を加えてさっと炒める。余った米粉も加えて一緒に炒める。
※米粉がカレーの自然なとろみになります。
- カレー粉を加え、焦がさないよう弱火で約1分炒める。
- 赤ワインを加えてひと煮立ちさせ、アルコールを飛ばす。
- 水、野菜ジュース、いりこを加える。弱火で15分以上煮込み、最後に塩で味を整える。
- 切った夏野菜にオリーブオイル、塩、こしょうをまぶす。
180℃のオーブンで20分こんがり焼く。
- ご飯にカレーをかけ、焼いた夏野菜を彩りよく添えて完成。

「スイートコーンのスパイス焼き」

《材料》（二人分）

スイートコーン・・・1本
にんにく・・・1片
塩・・・少々
こしょう・・・少々
パセリ・・・少量
クミンパウダー・・・少量
オリーブオイル・・・大さじ1

【作り方】

- とうもろこしは皮付きのまま電子レンジ（600W）で約4分加熱する。
※大きさに応じて加熱時間を調整。
- 根元を切り落とし、皮とひげをまとめて引き抜く。
- とうもろこしを食べやすい大きさに輪切りにする。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 香りが立ったら塩、こしょう、クミンパウダー、パセリを加える。
- 輪切りにしたとうもろこしを入れ、全体に味を絡めながら炒める。

「山椒の爽やかソーダ」

《材料》（二人分）

実山椒・・・大さじ1
きび砂糖・・・大さじ2
水・・・150ml
炭酸ソーダ・・・400ml
レモン・・・1個

【作り方】

- 実山椒はよく洗い、水気を切る。
- 鍋に山椒、砂糖、水を入れる。弱火で約10分煮詰める。
- 粗熱をとる。
- グラスに山椒シロップを入れ、炭酸水を注ぐ。
- レモンを添えて完成。

レシピ・調理

大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》

・店舗を持たないお菓子屋Douce《@DOUCE777》

