



ドライカレー

材 料 (4人分)

合い挽き肉…300g
 トマト…2個
 玉葱…2個
 人参…1/2本
 ピーマン…3個
 ニンニク・生姜…ひとかけ
 サラダ油…大匙1
 カレー粉…大匙3
 小麦粉…大匙1
 スープの素…1個
 水…1/2カップ
 ケチャップ…大匙1.5
 砂糖…小匙1
 塩…小匙1
 胡椒…少々
 パセリのみじん切り
 …大匙2

作 り 方

- ① トマトは湯むきをして皮を取りこまかく切る。
- ② その他の野菜はみじん切り。
- ③ フライパンに油を入れ肉を炒め色が変わったら②を炒める。
 パラパラになったら、**カレー粉**、**小麦粉**を入れよく混ぜ、**トマト**、**水**、**スープ**の素を入れ20分ほど煮る。
- ④ 汁がなくなったらケチャップ、塩、砂糖、胡椒で味をつけながら煮詰める。
- ⑤ 器に盛りパセリを振りかける。

ーロメモ

カレー

そもそもカレーはどこの国の料理なの？
 カレーのルーツはインドですが、現在のカレーという形を作ったのはイギリスと言われますが…日本に伝わる過程で独自の進化をとげました。
 カレー粉の材料はターメリック、クミン、コリアンダー、チリパウダー、カイエンペッパー等がブレンドされています。

ズッキーニのサラダ

材 料 (4人分)

ズッキーニ…2本
 玉葱…1/2個
 ケッパー…20g
 レーズン…30g
 プチトマト…8個
 ドレッシング
 ワインビネガー…大匙3
 オリーブオイル…大2
 砂糖・塩…小匙1/2
 胡椒…少々

作 り 方

- ① 玉葱はうす切にし水にさらしてから、水気をおさえる。
- ② ケッパーは半分に切る。
- ③ ズッキーニは良く洗い両端を落とし、ピーラーで縦にうす切りにする。
 (ズッキーニは切ってから時間がたつと水分がが出るので手早くあえる)
- ④ ボウルにドレッシングを作り材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けプチトマトを添える。

ケッパー

地中海沿岸に生息するフウチョウボク科の蕾をピクルスにした食品

