

夏野菜カレー



<材料 & 下ごしらえ> (2~3人分)

○ 野菜 ○

- ★ 玉ねぎ 1個半~2個 ⇒ 薄切りにする
- ★ じゃがいも 2~3個 ⇒ 皮をむいて ひとくち大に切る
(8分割程度)
- ★ トマト 2個 程度 ⇒ 皮をむいて、ざく切り
- ★ しょうが 1カケ強 ⇒ 皮をむいて すりおろす
- ★ にんにく 1カケ強 ⇒ 皮をむいて すりおろす

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

トマトの皮は、湯むきする必要は ありません。
桃の皮をむくように、包丁で むいてしまいましょう！
湯むきするのは、つるっとした口あたりが欲しいとき。
煮込んでしまう場合には、そこまで手をかけなくてもいいかもね。



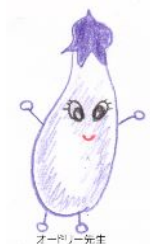
○ 調味料、ほか ○

- ★ カレー粉 大さじ 1 程度
- ★ クミンシード 大さじ 1~1.5 程度
- ★ ターメリック 大さじ 1 程度
(カレー粉がないときは 大さじ 1.5~2程度)
- ★ チリパウダー 小さじ 1/3 程度
- ★ ココナッツミルク 1/4カップ程度 (粉末でも可)
- ★ 塩 適量
- ★ 醤油 適量

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

カレー粉がないときには、
ターメリック と チリパウダーだけでも、つくれますよ。
その場合は、ターメリックのみ、1.5~2倍程度 増量してね。
チリパウダーは、増やさなくて OKです。

ちなみに、オードリー御用達のカレー粉は、
インディアン食品 の「カレーパウダー」です。



<つくり方>

- ① オリーブオイルを 鍋に入れて 温める。
- ② クミンシードを入れ、香りがでるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ、火を弱めて じっくり炒める。
- ④ しょうが、にんにくを加え、玉ねぎと よく絡ませながら 炒める。
- ⑤ 玉ねぎが しんなりして小さくなったら、かなり多めに 塩をふり、さらに炒める。



オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

塩は、多めにね！
「しょっぱいかな」と思うくらいに ふって、ちょうどいいですよ。
玉ねぎは、よく 炒めましょう。



- ⑥ じゃがいもを入れ、半分 透き通るくらいまで 炒める。
- ⑦ トマトを入れ、炒める。
- ⑧ 野菜に 半分くらい火が通ったら、水を加える。
(1. 5～2カップ程度。野菜のアタマが出るくらいの量)
- ⑨ 沸騰したら 蓋をして、弱めの中火で 20～30分程度、様子を見ながら、材料に火が通るまで、煮込む。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

野菜に火が通った状態で 水分が多すぎるようなら、蓋を開けて 火を強め、水分を少々飛ばすと いいですよ。



⑩ スパイスを加える。

カレー粉 : 大さじ 1 程度
ターメリック : 大さじ 1 程度 (カレー粉がないときは 大さじ 1.5 ~ 2)
チリパウダー : 小さじ 1 / 3 程度)

⑪ 味を見て塩を足し、
隠し味に お醤油を 少々 たらす。

味を確かめた後に スパイスを入れると、
味が濃く感じてしまう場合があります。
スパイスを入れてから、塩を足しましょうね。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



⑫ 5 分程度 煮込む。

⑬ ココナッツミルクを入れる。

市販されている缶では、量が多すぎて、
余ってしまうことも多いのよね。
パウダー状のココナッツミルクを お湯で溶いて入れると
無駄がなくて 便利です。
その場合、少し濃い目の溶くのが ポイントですよ。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



⑭ ひとまぜして、出来上がり！

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



ひと晩 寝かせておくと より美味しくなります。
ココナッツミルクを入れる手前で 火から下ろし、
冷蔵庫で 寝かせます。

翌日 再度 火にかけて、食卓へ出す直前に
ココナッツミルクを入れましょう。