

# お料理レシピ AOKI COOKING 2011 JANUARY

じっくり煮込んだカレーは寒い冬にも嬉しい一品。とろ～りどろけるお肉のおいしさで身体も心もほっかほかです。

## 豚肉とほうれん草の 黒胡麻カレー



(材料 5～6人分)

|               |          |         |      |
|---------------|----------|---------|------|
| 豚バラ肉(塊)       | 600g     | 玉ねぎ     | 大1個  |
| 塩、こしょう        | 各少々      | ほうれん草   | 1把   |
| 梅酒            | 大さじ1と1/2 | すり胡麻(黒) | 大さじ3 |
| 老酒            | 大さじ1と1/2 | カレールウ   | 1箱   |
| A にんにく(すりおろし) | 2かけ      | お湯      | 5カップ |
| しょうが(すりおろし)   | 1かけ      | レモン汁    | 少々   |
| 醤油            | 大さじ1弱    |         |      |

(つくり方)

下準備: 豚バラ肉は2cm幅に切り、塩、こしょうする。  
(A)に一晚(最低でも3時間)つけ込む。

- 1 玉ねぎはくし型に切る。ほうれん草はざく切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を脂身のほうを下にして焦げ目がつくまでじっくり焼き、ひっくり返して裏も焼く。
- 3 鍋底に脂がたまってきたら、黒胡麻を入れ、なじませる。
- 4 玉ねぎを入れてしんなりさせ、全体を炒め煮にする。このときに浸け汁が残っていたら加えること。
- 5 お湯を加えて煮立て、アクを取りのぞいたら弱火で1時間煮込む。
- 6 火を止めてカレールウを溶かし、再び加熱する。ほうれん草を入れて、しんなりしたら仕上げにレモン汁を振り入れ、とろみがつくまで煮込む。

## 春菊のグリルにトマト



(材料 4人分)

|       |      |               |        |
|-------|------|---------------|--------|
| 春菊    | 1把   | オリーブオイル       | 大さじ2   |
| プチトマト | 1パック | しょうゆ          | 小さじ1   |
|       |      | A にんにく(すりおろし) | 1/2かけ  |
|       |      | アンチョビ(みじん切り)  | 2枚     |
|       |      | レモン汁          | 大さじ1/2 |
|       |      | 鷹の爪(小口切り)     | 1/2本   |
|       |      | 塩、こしょう        | 各適宜    |

(つくり方)

- 1 (A)の材料を混ぜ合わせる。
- 2 焼き網を熱し、春菊とプチトマトをあぶる。グリルパンで油を引かずに空焼きしてもいい。
- 3 軽く焦げ目がつくまで焼き、すぐに(A)に浸す。10分以上つけ込むと良い。

## 大根とオリーブのサラダ



(材料 2人分)

|           |        |            |    |
|-----------|--------|------------|----|
| 大根        | 5cm    |            |    |
| オリーブ(種なし) | 10粒    | お好みのドレッシング | 適量 |
| 貝割れ大根     | 1/2パック |            |    |

(つくり方)

- 1 大根は皮を厚くむき、桂むきにし、繊維に沿って千切りする。水にさらしてパリッとさせ、水気をよく切る。
- 2 オリーブはみじん切りにし、貝割れ大根は長さを3等分にする。
- 3 大皿に大根と貝割れを合わせて盛り付け、上からオリーブを散らす。
- 4 お好みのドレッシングをかけていただきます。

## 紅茶ゼリー



(材料 5～6人分)

|            |       |     |    |
|------------|-------|-----|----|
| 水          | 500cc | 練乳  | 適宜 |
| 紅茶(お好みのもの) | 8g    | ミント | 〃  |
| アガー        | 16g   |     |    |
| グラニュー糖     | 75g   |     |    |

(つくり方)

- 1 アガーとグラニュー糖を混ぜ合わせる。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めて紅茶を入れる。ふたをして2分蒸らす。
- 3 (2)を濾して(1)を加え、しっかりと混ぜる。バットに流し、冷やし固める。
- 4 固まったら、グラスにすくい入れる。上から練乳をかけ、ミントを飾る。

ミルクティーゼリーにするなら♪

|    |       |                           |  |
|----|-------|---------------------------|--|
| 水  | 250cc |                           |  |
| 牛乳 | 250cc | 茶葉と水を含わせて煮出して、牛乳を加えて加熱する。 |  |