

お料理レシピ AOKI COOKING 2011 AUGUST

夏の午後の贅沢は 我が家のカレーで決まり！ 今月は暑い夏にピッタリのメニューです。

夏野菜のドライカレー

(材料 5～6人分)

合びき肉	400g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
たまねぎ	大1個
なす	1本
ズッキーニ	1本
じゃがいも	中2個
にんじん	小1本
ピーマン	1個
パプリカ(赤、黄)	各1/3個
ごはん	適量

【調味料】

『インドの味』(中辛)	1瓶
ケチャップ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩、こしょう	少々

【薬味】

ピクルス(5mm角切り)	適宜
チーズ(5mm角切り)	〃
らっきょう(5mm角切り)	〃



(つくり方)

- 1 玉ねぎは粗みじん切り。にんにく、しょうがはみじん切り。その他の野菜は1cmのサイコロ切りにする。
- 2 じゃがいも、にんじんは固めに茹でるか、レンジでチンする。なす、ズッキーニは軽く炒めておく。
- 3 大きめのフライパンで、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、玉ねぎを加え、透き通るまでよく炒める。
- 4 合びき肉を加えて、よく炒め合わせる。
- 5 調味料を合わせて加え、炒め合わせる。味を見て、塩、こしょうで味を調える。味が薄ければ、ケチャップ、ソース、醤油も加えて調節して下さい。
- 6 別のフライパンでピーマン、パプリカをさっとソテーし、塩、こしょうする。(5)に加えて、混ぜる。
- 7 ごはんに適量かけて、お好みで薬味をそえて、召し上がれ。

シャッキリ野菜のコールスロー

(材料 4人分)

A キヤベツ	大1/4個
セロリ(葉も含む)	1/2本
紫たまねぎ	1/3個
塩	小さじ1/2
レーズン	大さじ1

【ドレッシング】

グレープシードオイル	大さじ2
ワインビネガー	大さじ2
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



(つくり方)

- 1 Aの野菜はすべて千切りにして、塩をふって馴染ませておく。
- 2 ドレッシングを作る。ボウルに、ビネガー、塩、こしょう、さとうを入れてよく混ぜる。オイルを加えて、ドロンとするまでよく混ぜる。レーズンも加えて馴染ませておく。
- 3 (1)の野菜の水気を軽く絞り、ドレッシングを加え、手で混ぜ合わせる。味を見て、塩、こしょうで味を調える。

ちよっぴり大人のヨーヒーゼリー

(材料 6人分)

【ヨーヒーゼリー】

インスタントコーヒー	大さじ4
水	600cc
グラニュー糖	30g
アガー	14g

【カルーアミルク】

カルーア(コーヒーリキュール)	50cc
牛乳	150cc
生クリーム	50cc
コンデンスミルク	大さじ1と1/2



(つくり方)

- 1 アガーとグラニュー糖を混ぜておく。
- 2 ヨーヒーゼリーを作る： 鍋に水、インスタントコーヒー、アガー&グラニュー糖を入れて、よく混ぜてから加熱し、アガーが溶けるまで、軽く沸騰させる。
- 3 (1)をバットに流して固める。
- 4 カルーアミルクを作る： ボウルにコンデンスミルク、牛乳、カルーアミルク、生クリームを混ぜ合わせる。
- 5 (3)と(4)をそれぞれ、冷蔵庫で冷たく冷やしておく。
- 6 ヨーヒーゼリーを1.5cm角に切って、グラスに取り分ける。カルーアミルクを注いで、出来上がり。