

夏野菜カレー・手作り餃子・即席漬物・大根とツナ缶ご

香油炒め・ニラレバ炒め

平成 20 年 6 月 21 日 (土)

夏野菜カレー

< 材 料 >

- ・きゅうり 5本
- ・ナス 5本
- ・人参 3本
- ・インゲン 300g
- ・アスパラガス 3本
- ・ピーマン 1袋
- ・エンドウ豆 200g
- ・豚肉 (カレー用)
- ・カレールー (ジャワ辛口) 1箱
- ・カレールー (濃くまる中辛) 1箱
- ・にんにく 3片
- ・サラダ油 少々
- ・カレー粉

作 り 方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を適量入れ、鍋が熱したらにんにくを入れ、香りが出るまで火にかける。
- ③ 豚肉を入れ、白くなるまで炒めたら、野菜 (ナス、人参、アスパラガス、ピーマン、エンドウ豆、インゲン、きゅうり) を入れる。水又は、お湯を (450cc~人数に合わせて増やす) 入れ、軟らかくなるまで煮込む。
- ④ 具が軟らかくなったら、カレールーを入れて、焦げ付かないようにかき混ぜ、弱火でコトコト煮る。
- ⑤ 時々、かき混ぜながらコトコト煮る。

手 作 り 餃 子

< 材 料 >

- ・豚ひき肉 600g
- ・白菜 (小) 1/2 個
- ・キャベツ (小) 1/4 個
- ・生姜しぼり汁 大さじ 2 杯
- ・ニラ 2束
- ・生しいたけ 1袋
- ・にんにく 2片
- ・餃子の皮 75枚
- <調味料>
- ・こしょう 少々
- ・しょう油 小さじ 2
- ・ごま油 大さじ 2杯
- ・鶏ガラスープの素 大さじ 2杯
- ・サラダ油 大さじ 1杯
- ・塩 小さじ 1杯

・砂糖 小さじ2杯

<たれ>

・酢 ・しょう油 ・ラー油 お好みで。

作り方

- ① 野菜（白菜、キャベツ、ニラ、生しいたけ、にんにく）をみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に調味料を混ぜ、手で粘りが出るまでこねる。
- ③ 粘りが出るまでこねたら、みじん切りした野菜を入れ混ぜる。
- ④ 餃子の具が出来上がったら、皮の上に小さじ1杯分の量を乗せ、包む。
- ⑤ 餃子を包み終わったら、フライパンにサラダ油を少々入れ、熱くなったら餃子を並べながら入れ、ふたをしながら焼く。
- ⑥ キツね色になったら、お湯または水をフライパンの周りから1周りするように入れる。
- ⑦ ふたをして、水分がなくなるまで焼く。

即席漬け物

<材料>

・寒 糍
・カ ブ 2束
・セロリ 3束
・ラディッシュ 1束
・きゅうり 5本

※この野菜も使えます。

・チンゲン菜
・白 菜
・ヤーコン
・菊いも
・水 菜

作り方

- ① 生で食べられる野菜を、食べやすい大きさに切り、それをビニール袋に入れ、寒糍をまぶし、揉む。
- ② 皿を重石にし、30分位経てば、出来上がり。

大根とツナ缶ごま油炒め

<材料>

・大 根 (大) 1本
・ツナ缶 2缶

・とうがらし 少々
・そばつゆ 少々

ニラレバ炒め

<材料>

・ニ ラ 2束

・サラダ油 少々

- ・豚レバー 600g
- ・もやし 3袋
- ・玉ねぎ 2こ
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 1こ
- ・紹興酒 大さじ6杯
- ・しょう油 大さじ6杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ3杯
- ・塩、こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1.5杯

作 り 方

- ① ねぎを、荒みじん切りにし、フードプロセッサーに入れ、とろとろにする。
- ② フードプロセッサーがない場合、すり鉢でする。
- ③途中で味噌を加える。好みで一味を入れる。
- ③ 花かつおをレンジでチンし、それを手で揉んで粉々にし、味噌に加える。
- ④ 平コンを茹でておく。
- ⑤ 里いもの皮をむき、鍋に入れサッと茹でる。
- ⑥ 木綿豆腐1丁を8等分に切る。
- ⑦ 平コン1枚を4等分にし、さらに三角に切る。
- ⑧ 鍋に、だし昆布(20cm大位に切る)を入れ、水から強火で煮、沸騰寸前で火を弱め、里いも、平コンを入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑩ 最後に豆腐を入れる。
- ⑫ 熱いうちに器に入れ、その上にねぎ味噌をのせる。煮汁も少し入れる。