



夏野菜まるごと焼き！スタミナカレー



材料（6人分）

材料名	数量
カレールウ<中辛>	115 g
豚肉（ロース）（薄切り）	300 g
ハウス 特選本香り 生しょうが	小さじ1/3
玉ねぎ	中1個(200 g)
なす	3本(300 g)
ピーマン	3個(90 g)
オクラ	6本(60 g)
ミニトマト	12個(180 g)
サラダ油	大さじ3
水	700ml

作り方

- 【1】 <ガーリックライスを作る>米は洗って浸水させ、炊飯器で通常の水加減にし、塩を加えて軽く混ぜ、皮をむいたにんにくとバターをのせて炊く。炊き上がったらにんにくをくずしながら全体を混ぜる。
- 【2】 <カレーを作る>フライパンにがくを取ったなす、ピーマンをまるのまま入れ、サラダ油（大さじ2）を全体にまぶし、ふたをして弱火～中火で返しながらかき混ぜながらじっくり焼く。
- 【3】 ある程度火が通ったら、がくを取ったオクラを加えて、野菜の表面に焼き目がつき、火が通るまで焼いたら、へたを取ったミニトマトもさっと焼く。
- 【4】 野菜を焼いている間に、豚肉は大きめの一口大に切り、しょうがをもみ込む。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。
- 【5】 厚手の鍋にサラダ油（大さじ1）を熱し、（4）の玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがすき通ってきたら豚肉を加えて、肉の色が変わるまで炒める。
- 【6】 水を加えて沸騰したらあくを取り、弱火～中火で具材が柔らかくなるまで約5分煮込む。
- 【7】 いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- 【8】 皿に【1】のガーリックライスを盛り、縦半分に切った【3】のなすとピーマン、オクラ、ミニトマトをのせて、【7】のカレーをかける。

ワンポイントメモ

- *野菜を焼くのは、火の通りにくいなすやピーマンから順に焼きます。魚焼きグリルを使ってもよいでしょう（焦げた場合はその部分をむいてください）。カレーは大きめのフライパンでもお作りいただけます。
- *野菜をまるごと焼くことで、野菜の甘みが外に逃げず、ジューシーに仕上がります。苦みも感じにくいので、ピーマンの種やへたなどもそのまま召し上がれます。
- *ルウは具材を寄せて、空いている所で溶かすと溶かしやすいです。
- *なすは別に炒めて、最後に加えると色よく仕上がります。

ご参考

-----ガーリックライス-----

米	3合 (450 g)
にんにく	4片
塩	小さじ1/3
バター	10g

