

美食探求

1 レバーのさっぱり煮

暑い夏でもお弁当を持っていく方にぴったりのおかずです。

クセのないダチョウのレバーがお酢を使うことで、ますますさっぱりと仕上がりました。

一晩寝かせると、味がしみこんで一層美味しく食べられます。

<分量> (4人前)

ダチョウのレバー	300 g
牛乳	適量
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2 個
赤ワイン	60cc
醤油	60cc
みりん	60cc
りんご酢	30cc
砂糖	大さじ1
オリーブ油	少々
生姜 すりおろし	少々

<作り方>

- ① レバーは水で、やさしく揉んで洗い、牛乳にさらし血抜きをする。一口大に切り、血のかたまりがあれば取り除く
- ② にんにくと玉ねぎをみじん切りにして、オリーブ油で炒める。
- ③ 調味料を加えて沸騰してきたら、レバーを入れて弱火で20～30分ゆっくり煮る。
- ④ 器に盛って生姜をのせる。(お好みで白髪ねぎでも、貝割れ大根でも)



2 キーマカレー

一口にカレーといってもそのバリエーションは千変万化。キーマカレーはひき肉のカレーで、鶏のひき肉が最もポピュラーです。インド風にルウを使わない、さっぱりとして辛い、清涼感のあるレシピを選びました。インド風カレーは、スパイスさえ揃えれば意外と簡単につくれてしまいます。カレーソースが残ったらパスタやパンと一緒に食べるのもお勧めです。

<分量> (4人前)

ひき肉	250g
玉ねぎみじん切り	1/2 個
ホールトマト	200cc
生姜 すりおろし	大匙 2
大蒜 すりおろし	大匙 1
固形ブイヨン	20g

<調味料>

カレー粉
ターメリック
クミン
コリアンダー
ガラムマサラ
チリパウダー
塩、コショウ
サラダ油

<作り方>

- ① 研いだ米をサラダオイルで炒め、米がやや透き通ってきたら、ターメリックを加えて色をつけ、お釜にセットします。水は気持ち少なめにし、チリペッパーと塩をすこしふり、固形ブイヨンを 10g 入れて、炊き上げる。
- ② 鍋にサラダ油をあたため、にんにくとショウガのすりおろしを加え、ひき肉を加え炒める。
- ③ 肉の色が全体的に変わってきたら、玉ねぎを加え炒めます。ホールトマトを加え、さらに炒める。水と固形ブイヨン 10g を加えます。
- ④ 沸騰したら、あくを取って、カレー粉、クミン、コリアンダー、ガラムマサラ、チリパウダーを適量加え、塩と胡椒を加えて味を調え、弱火で 2 時間煮込む。水を加えつつ、汁気がなくならないようにする。

