

【マッシュルーム&ココナッツカレー】



材料

A

マッシュルーム . . . 400 ~ 500g (サイズを揃えて 1/4 カット) クミンシード . . . 小さじ 1

ブラウンマスタードシード . . . 小さじ 1

ココナッツオイル . . . 大さじ 2 ~ 3

B

たまねぎ . . . 1 個 (250g ぐらい) (みじん切り)

にんにく . . . 3 片 (15g ぐらい) (みじん切り)

しょうが . . . 3 cm (12g ぐらい) (みじん切り)

ししとう . . . 3 本 (横にしてスライス)

C

カットトマト . . . 400g

ココナッツミルク . . . 1 缶 (400g)

D

スパイスミックス . . . 大さじ 3

自然海塩 . . . 小さじ 1,5

< オプション : 両方をよく溶いておく >

米粉 . . . 大さじ 1

水 . . . 30 ~ 50 ml

つくり方

- 1 ココナッツオイルを弱～中火で熱した鍋にクミンシードとマスタードシードを入れてパチパチと音を立てるまで炒め続ける。
* 忍耐が求められます！決して、火を強くしたり、火の側から離れないように！
- 2 そこにマッシュルームを加えて焦がさないように、水が出るまで 10 分ほど炒める。その後、塩小さじ 1/2 をして水出しを行い、さらに 2 分炒める。
- 3 マッシュルームの水分が飛べば、B を加えて 5 分ほど炒めて、塩小さじ 1/2 をして再水出しを行い、さらに 2 ~ 3 分炒める。
- 4 C を加えたら弱火に落とす。そして、グツグツし始めたら 5 ~ 10 分煮込む。
- 5 D のカレーパウダーを入れて 2 ~ 3 分混ぜたら味を見て、塩を加えるか決める。
- 6 フタをして 30 ~ 60 分置けばできあがり。

ワンポイントアドバイス

- ・マッシュルームは水洗いせずに、キッチンペーパーで拭き取ってから切り分けるように！
- ・辛め好きな方は、最後にカイエンペッパーorホワイトペッパー小さじ1/2～1（お好み適量）を加えてもOK！
- ・お皿に盛り食べる直前に、細切りネギやパクチーを加えてもOK！
- ・トロミをつけたい時には、<オプション>の米粉を水で溶いて、作り方5で加え2～3分煮込んでください。（＊ココナツで十分クリーミーになります）
- ・このカレーのレシピでは、豆乳やアーモンドミルク、ライスマilkを代用できません。

=====

もっとレシピを見たいなら、こちらのページへ

<https://adina-style.com/> 検索
