

# 【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 . . . 3cm (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 . . . 30～50ml

## 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、つくり方 5 で加え 2 ~ 3 分煮込んでください。( \* ココナッ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、ライスミルクを代用できません。

=====

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

---