

【キノコ&ココナッツカレー】

材料 (4人分)

A

- クミンシード …… 小さじ1~2
- Ex v オリーブオイル …… 大さじ2~3 (代用可: ココナッツオイル)
- 舞茸 …… 400~500g ⇒サイズを揃えて1/4カット
(代用可: マッシュルーム ⇒1,5~2cmカット)

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) ⇒細かくみじん切り
- ししとう(もし、あれば) …… 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)

- カレーNO1 クラシック …… 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

作り方

- オイルを熱した鍋(弱~中火)にクミンシードを入れて香りが上がるまで2~3分炒める。 ※決して、強火にした
り、火の側から離れないように!
- そこにお好みのキノコを加えて中火で焦がさないように、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。
- キノコの水分が飛ばば、Bを加えて5分ほど炒める。その後、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。
- Cを加えて中火にする。そして、グツグツ沸き始めたなら弱火にして9割蓋をして5~10分煮込む。
- カレーNO1 クラシックを入れて2~3分混ぜたら味を見て、必要ならば塩を加える。もし、トロミを求めるならオ
プションを加えて、2~3分混ぜながら煮こむ。
- 火を消しフタをして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汚れを拭き取ってからカット。
- こちらのカレーレシピでは、クリーミーさが出ないという理由から、豆乳やアーモンドミルク、ライスミルクを提案しておりません。
- 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。(※ココナッツミルクでも十分クリーミーになります)
- 隠し味として、つくり方5においてごま油小さじ1～2を加えるとまろやかになる。
- 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)を加えてください。
- お皿に盛り食べる直前に、香味付けとして小ネギやパクチーを加えてもOK!