

高キビと根菜の歯ごたえが楽しくて肉無しでも大満足のビーガンキーマ

高キビとゴボウの5種野菜クーマカレー



【材料】

- 炊いた高キビ 150 g ※基本の炊き方参照
- ゴボウ 50 g 皮付き7ミリ角程度に切る
- エリンギ 50 g 7ミリ角程度に切る
- 玉ネギ 50 g 5ミリ角程度に切る
- ニンジン 50 g 5ミリ角程度に切る
- トマト 100 g 1センチ角程度に切る
(トマト缶でも可)
- ピーマン 1個 5ミリ角程度に切る
※ピーマンを炒める際の少量オリーブ油は分量外

- ショウガ 5g すりおろす
- ニンニク 5g みじん切り

- ◇ カレー粉 小さじ2
- ◇ コリアンダーパウダー 小さじ1
- ◇ クミンパウダー 小さじ1/2
- ◇ ローリエ 1枚
- ◇ 鷹の爪 1本 種は取っておく
※スパイスを炒める際の少量のオリーブ油は分量外

- リンゴ酢 小さじ1
- ピーチスプレッド 大さじ1
(リンゴジャムや杏ジャムでも可)

- オリーブ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 味噌 小さじ1
- 自然塩 小さじ1/2
- 水 50 cc
- 胡椒 少々

【作り方】

1. 鍋にピーマンとオリーブ油少量を回しかけ入れて炒め、塩ひとつまみ振り入れて色よく仕上げ皿にとっておく。
2. オリーブ油大さじ 1 とニンニクを入れ、ジワジワ加熱していく。(焦げ付かないように注意) いい香りがしてきたら、ショウガを加える。
3. ゴボウを入れ、アクの青臭さがとんで、いい香りになるまでじっくり炒める。
4. エリンギも加え、チリチリになって香ばしい香りになるまで炒める。
5. 塩をひとつまみ振り入れ、玉ネギ・ニンジンも加え、野菜に透明感が出るまで炒め合わせていく。
6. 鍋の真ん中をあけ、ローリエ、鷹の爪をオリーブ油少量回しかけ炒め、カレー粉、コリアンダーパウダー、クミンパウダーも加え炒め、香りが立ってきてスパイスが油となじんだら野菜と炒め合わせる。
7. トマト、水、塩を入れ、ひと煮立ちさせる。
8. 高キビを加える
9. ピーチスプレッド・しょうゆを混ぜ入れ、煮詰めていく。
10. みそ、リンゴ酢を加え、もったりするまで水分を飛ばし、焼き付けていくように煮る。
11. 火を止め、ローリエや鷹の爪を取り出し、ピーマンを混ぜ入れ、こしょうで香りを引き立たせる。

