

2015年

夏×ニュー



* 夏野菜たっぷり和風ドライカレー

さっぱり

* あじの南蛮漬け

* レモンパイ



夏野菜たっぷり 和風ドライカレー

 464 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

豚ひき肉	250g	【A】			
玉ねぎ	1個	ウスターソース	大さじ2		
人参	40g	ケチャップ	大さじ2		
おくら	10本	砂糖	小さじ1		
トマト	中1個	塩	小さじ1/2		
長芋	140g	こしょう	少々		
ピーマン	2個	昆布茶	小さじ1/2		
セロリ	1本	コンソメ	1個		
生姜	1片	～トッピング用～			
カレー粉	大さじ2	かぼちゃ	70g	なす	1/2本
		赤パプリカ	1/2個	アスパラ	3本
ごはん	3合	オリーブオイル	少々	塩	少々



【作り方】

トッピング

- ① **かぼちゃ**は8mmほどにスライスする。**なす**も8mmほどの輪切りにする。**赤パプリカ**は縦に6等分し、**アスパラ**は2等分に切ります。
- ② ①の**野菜**に**オリーブオイル**を少々をまぶし**塩**少々をふってグリルに並べ、上下強火で8分加熱します。

カレー

- ③ **生姜**はみじん切りに、**おくら**・**玉ねぎ**・**ピーマン**・**セロリ**・**トマト**・**長いも**・**人参**は1cm角に切ります。
- ④ フライパンに**豚ひき肉**・**生姜**・**玉ねぎ**を入れて炒め、**豚肉**の色が変わってきたら**カレー粉**を加えて火をとめます。
- ⑤ ダッチオーブンに①②【A】を入れて軽く混ぜ合わせ、【**オーブンモード/タイマー15分**】に設定して点火します。消火後、余熱15分します。器に**ごはん**を盛り、トッピング用の**野菜**を乗せ、ドライカレーをかけて完成です。

カレーを食べて夏バテ解消！

カレーは炭水化物・タンパク質・ビタミンなどの栄養がバランスよくとれる料理で、この栄養分は、特に夏バテを効果的に解消してくれるものばかりなので、夏の食べ物には理想的だと言えます。カレーに入れるお肉は夏バテを解消する目的ならビタミンB1が豊富に含まれている豚肉がお薦めで、そこに、夏野菜をたっぷり入れると、ビタミンとミネラルもしっかり摂る事が出来ます。

香辛料の中には、消化を促進して胃液の分泌を促してくれるものや、殺菌作用があるもの、抗酸化作用があるものなどがあります。さらに、食欲を増進、新陳代謝を活発にして脂肪を燃焼させる作用もあるので、血行が良くなり疲れた体を元気にしてくれます。

また、発汗作用があるので、汗をかいて体の熱を放出させて、体内にこもっている熱を外に出してくれて、体を効率よく冷やしてくれます。



【材 料】 6人分

豆あじ	18尾	【南蛮酢】	
玉ねぎ	1個	昆布だし	200ml
人参	90g	しょうゆ	50ml
ピーマン	1個	酢	100ml
レモン	2個	砂糖	40g
鷹の爪	少々	みりん・酒	各大さじ2
小麦粉	適量	塩	適量
揚げ油	適量		



～その他野菜 (レタス・かいわれ等) 適宜～

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、人参・ピーマンはなるべく細い千切りにします。
- ② レモン1/2個は薄くスライスして1/4に切り、残り(1.5個)を絞ります。
- ③ 南蛮酢の材料を火にかけて軽く煮立たせ、冷めたらバットにあげ、小口きりにした鷹の爪を入れます。
- ④ 豆あじのエラと内臓を取り除きキレイに洗って下処理をし、ペーパー等で水気をよくふき取ります。
- ⑤ 【揚げ油を160℃】に設定し、④の豆あじに小麦粉をまぶし、じっくりと揚げます。
※大きな泡が小さな泡になるまでゆっくり、カリッとしてきたらあげる。
- ⑥ ⑤の豆あじの油をしっかりと取り、熱いうちに③の南蛮酢に漬け込みます。水気をきった野菜を上から乗せ、レモン汁をかけます。上下を返して混ぜたら完成です。

♪おいしくなるポイント♪

- 熱いうちに漬け込むのがポイントです。
- 南蛮酢を煮立たせるのは酢をマイルドに仕上げる為。
- 1日漬け込むとお酢効果で骨もやわらかくなりますよ！



レモンパイ

🔥 238 kcal (1人分)

【材 料】 ~6本分~

冷凍パイシート	2枚(200g)
レモン汁	50cc(約1個分)
グラニュー糖(砂糖可)	60g(お好みで)
卵	1個(55gくらい)
無塩バター	50g
溶き卵(つや出用)	適量



※全卵に塩1つまみを入れ良くときほぐし、濾す。

【作り方】

パイ

- ① 全体に軽くフォークで穴をあけます。
- ② 解凍したパイシートの1枚を6等分に切り、計12枚にする。そのうち6枚の内側を、棒状に切り取ります(1.2×6.0目安)。
- ③ 四角い方のシートに溶き卵を塗り、くりぬいた方のシートを重ね、更に溶き卵を塗ります。200℃に余熱したオーブンで約10分焼き、さらに180℃で8~9分焼きます。
- ④ 焼き上がって冷めたら、真ん中を少し押さえ、フィリングを詰めやすくします。

レモンカード

- ⑤ 小鍋に水をはり、【湯沸し+保温10分(目安)】にセットし、点火します。
レモンを絞り、濾しておきます。
- ⑥ ボウルに卵を割り入れ良く解きほぐしたら、砂糖、レモン汁を入れ、そのつど混ぜ、最後に室温に戻した無塩バターもボールに入れます。
- ⑦ ⑤が保温状態になったら、ボウルをつけて湯煎しながら加熱します。
とろみがつくまで、絶えずかき混ぜます。(バターが入っているので、冷えると固まります。
ゆるいカスタードくらいでOK)
網で濾しながら、容器に移し、粗熱をとります。
- ⑧ 冷めたパイに、粗熱をとったレモンカードを流し込み、冷蔵庫で冷やし固めたら、粉糖などで飾り、完成です。