

『オクラと大豆ミートのキーマカレー』



●材料 (2~3人分)

・オクラ	2パック (16~20本)	・水	200cc
・玉ねぎ	80g	・カレー粉	大さじ2
・セロリ	80g	・クミンパウダー	小さじ1
・生姜みじん切り	小さじ1	・昆布茶	小さじ2
・サラダ油	大さじ1	・白みそ	大さじ1と1/2
・クミンシード	小さじ1	・しょうゆ	小さじ1/4
・大豆ミート (そぼろ)	1/2カップ	・はちみつ	小さじ3
・カットトマト	1/2缶 (200g)	・塩	適量

●作り方

- ①玉ねぎ・セロリを粗みじん切り、生姜をみじん切りにする。
- ②オクラを塩でもみ、水洗いする。
ガクの部分を削り、へタの先を切り落として輪切りにする。
- ③大豆ミートをたっぷりのお湯で5分間戻す。5分後ザルにあげて、キッチンペーパーで水分をしっかりと絞る。(※やけどに注意!)
- ④鍋にサラダ油・クミンシードを入れ、弱火にかけて香りをだす。
その後、生姜を入れさっと炒め、玉ねぎ・セロリを加え中火で炒める。
- ⑤玉ねぎ・セロリが透きとおってきたら、大豆ミートを加えさっと炒める。
- ⑥カットトマトを加え炒める。(酸味を飛ばす)
- ⑦水を加え、周りが沸いてきたら、オクラを加え混ぜ合わせる。(少しずつ粘りが出てくる)
30秒位混ぜてから弱火にして、昆布茶・白みそ・はちみつ・しょうゆを各々加えよく混ぜ合わせる。
- ⑧カレー粉・クミンパウダー・塩ひとつまみを加え、味をみて塩で調整する。
*辛いのがお好みの方は、チリペッパーやカイエンヌペッパーを加えたり、
好みのカレー粉で仕上げてください♪

『スパイスライス』

●材料

- ・米 2合
- ・シナモンスティック 1/2本
- ・ローリエ 1枚
- ・クミンシード 小さじ1

●作り方

炊飯器にといだ米とシナモンスティック・ローリエ・クミンシードを入れて、2合の目盛りまで水を加えて普通に炊く。

☆☆ オクラについて ☆☆

オクラのネバネバ成分は、

ペクチンという水溶性の食物繊維と、納豆にも含まれるムチン。

ペクチンは、腸の働きを整えて便通を良くし、ムチンは胃の粘膜の保護、老化防止効果などが♪

お腹の調子を整えたい時には、このカレーを！

『豆腐花(トウファ)～黒糖とピーナッツのソース～』

●材料 (5～6人分)

・調整豆乳	450cc	(黒みつ)	
・三温糖	30g	・黒糖	50g
・パールアガー	6g	・水	100cc
・ピーナッツ (素煎り)	15g	(ソース)	
		・黒みつ	80g
		・ピーナッツバター	60g
		・水	30cc 前後

●作り方

(豆腐花)

- ①三温糖とアガーをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②調整豆乳を鍋で沸騰させ、①のボウルに少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③こし器でこして細かい泡を除いて、容器に入れる。
粗熱が取れたら冷蔵庫で30分以上冷やす。

(ソース)

- ④黒糖と水を鍋で火にかけて、周りがフツフツと沸いてきてから中火で2分間煮詰めて黒みつを作る。その後粗熱を取り、常温まで冷ます。
- ⑤④の黒みつとピーナッツバターを混ぜてから、水を加え濃さを調整する。
- ⑥素煎りのピーナッツを粗めに刻む。(皮があればむく)
- ⑦冷えた③に⑤のソースをかけて、刻んだピーナッツを飾れば出来上がり♪



『桜もち』

●材料（6 cm 30 個分）

- ・ 白玉粉 15g
- ・ 水 150cc
- ・ 薄力粉 120g
- ・ 三温糖 40g
- ・ 食用色素（赤） 極少量
- ・ 白あん 300g
- ・ 桜の花の塩漬け 40g



●作り方

- ①白玉粉をボウルに入れて、水を少しずつ加えながら手でダマをつぶすように混ぜる。
- ②①に薄力粉・砂糖を合わせてふるい入れ、泡立器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③食用色素を少量の水（分量外）で溶いて、②に加え、薄紅色に着色しラップをして室温で30分休ませる。
- ④桜の花の塩漬けの塩を水で洗い流す。
キッチンペーパーで水気を拭き取り、茎などを取り除き、細かく刻む。
- ⑤白あんに④を混ぜ込む。
- ⑥テフロン加工のフライパン（またはホットプレート）を弱火に熱し、生地を大さじ1 / 2 ずつ流し入れ、スプーンの背で丸くのばす。
表面が乾いたら、裏返してさっと焼き、取り出す。
乾燥しないように水気をよく絞ったキッチンペーパーをかけて粗熱を取る。
- ⑦生地の半分に⑤のあんをのせ、半分に折りたたみ、形を整えれば出来上がり♪

