

リアルフードコミュニティ

Adina's ほんもの *Cooking*

2020.10.9

代謝UPのスパイスCooking教室 in 幌延（問寒別）

Recipes Dear Family



Love begins at home,
but it does not end there.

【スパイスミックスでつくるマッシュルームカレー】



材料 (3 ~ 4 人分)

マッシュルーム	・・・	400g
舞茸	・・・	1/2パック
たまねぎ (スライス)	・・・	250g
にんにく (みじん切り)	・・・	3片
人参 (0.5cm乱切り)	・・・	120g
ポテト (1cm乱切り)	・・・	250g
カレー粉	・・・	大さじ4

A

{	米粉	・・・	50g
	水	・・・	50g

トマトピューレ	・・・	150g
(* 生トマトでも代用可)		
水	・・・	800ml
Exvオリーブオイル	・・・	大さじ3
自然海塩 (細)	・・・	小さじ1 ~ 1.5
自然海塩 (粗)	・・・	小さじ3 / 4

つくりかた

- 1 キッチンペーパーで汚れを拭き取ったマッシュルームを1/4にカットする。 ●各サイズを合わせるように。
- 2 中火でオイルを熱した鍋でマッシュルームの水分が出るまで炒める。水分が出きったら、舞茸を加えて水分がなくなるまで炒める。
- 3 ここで粗塩小さじ1/4を加えてキノコの水出しを行う。約1分炒める。
- 4 たまねぎ、にんにくを加えて炒めたら、再度粗塩小さじ1/4を加えて再水出し。
- 5 人参を加えて5分炒め合わせ、ポテトも追加し2分ほど炒める。粗塩小さじ1/4で再々水出し。
- 6 大さじ2 ~ 3のカレー粉を加えて1分間混ぜ合わせる。
- 7 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで20分ほど煮込む。
- 8 トマトピューレも入れて混ぜて味見する。塩 (細) と残り大さじ1 ~ 2のカレー粉で味を調える。トロミをつけるため、Aの研ぎ水を少しずつ鍋に入れて混ぜながら5分ほど煮てできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 隠し味として、最後に大さじ1のごま油を加えるとさらにコクが出る。
- 今回はマッシュルームを使用したけど、椎茸やしめじでは今回のレシピには適さない。
- 米粉によっては、トロミが変わる。Aの仕上り理想状態としては生クリームのようなトロミにすることを目指す。ダメになった時には、水を大さじ1 ~ 2加えるように。

【ターメリックライス】

材料 3合分

米 …… 3合
海塩(フィノ) …… 小さじ1/4
Exv オリーブオイル …… 大さじ2
ターメリック …… 大さじ1 (お好み適量)

つくり方

- 1 炊飯器に研いだお米と水をセットして、塩、オイル、ターメリックを加えて炊く。



ワンポイントアドバイス

- 食べる直前に、レーズンも加えるとアクセントになり、美味しさが引き立つ！

【油で揚げない！？スパイシーフライドポテト】

材料

ポテト(メイクイーンorレッドムーン) …… 6個ぐらい

A

Exvオリーブオイル …… 大さじ4 (+α)
カレー粉 …… 小さじ3~4
自然海塩(フィノ) …… 小さじ1

つくりかた

- 1 Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 皮むきしたポテトをフライドポテト状にカットする。それをキッチンペーパーでよく拭き水気を取る。
- 3 ポテトを1のボウルに加えて、馴染ませるようにして絡める。
- 4 天板の上にオープンシートを敷いてオイルをのばす。そして、ポテトが重ならないように並べる。
- 5 予熱した200℃のオーブンで20~30分焼いてできあがり。●途中15分経過時点で天板を反転させること！

【基本のカレースパイスミックス】



材料

クミンシードパウダー	・・・ 20 g	コリアンダーパウダー	・・・ 20 g
ターメリックパウダー	・・・ 15 g	フェヌグreekパウダー	・・・ 5 g
チリガーリック	・・・ 15 g	自然海塩(フィノ)	・・・ 10 g
ジンジャーパウダー	・・・ 3 g	ナツメグパウダー	・・・ 小さじ 1/4
ホホワイトペッパー	・・・ 小さじ 1/4	ブラックペッパー	・・・ 小さじ 1/2
ローレルパウダー	・・・ 小さじ 1/4		

つくりかた

これら個々のスパイスを丁寧に計量しながら、水気をしっかり切った瓶のなかに層状に入れて、シェイク(スプーンでかき混ぜる)してできあがり！今回は、基本のブレンド。あとは、お好みに合わせてひとつずつのスパイス配合を変えて楽しむこともできる。

保存方法

直射日光の当たらない、湿度の低い冷暗所にて静置すること。

冷蔵庫・冷凍庫は厳禁。湿度でスパイスの風味や味も飛んでしまうため。

【クリーミースクランブル Tofu】

材料 (2~3人分)

水切り豆腐 . . . 200g

●木綿豆腐を水切りしたもの

Ex v オリーブオイル . . . 大さじ1~2

にんにく . . . 2片(みじん切り)

ヒマラヤソルト . . . 小さじ1/2~

ターメリック . . . 小さじ1/2~1

豆乳グルト . . . 大さじ2~

ゴマ油 . . . 小さじ1



つくり方

- 1 弱~中火でオイルを熱したフライパンで、にんにくが焦げないように木べらで混ぜ炒める。
- 2 2~3分後、手で揉みこんでスクランブルした豆腐を加える。水分がなくなるまで4分ほど炒める。
- 3 つづいて、ヒマラヤソルトを加えてその塩の塊が溶けるまで1分ほど炒める。
- 4 ターメリックを加えて、1分ほど炒める。
- 5 豆乳グルトを加えて、全体が混ざるまで2分ほど炒める。
- 6 仕上げは、香りづけのゴマ油を加えて30秒ほどでできあがり。

オプション

- 料理が仕上がってから、みじん切りの細ネギ or ケチャップをかけても OK。