

9/6 (火) カーリーナンクワ 咖哩 南瓜 ~かぼちゃのカレー炒め~ (黄 郁卿さん)

1人分337kcal

(材料2人分)

- かぼちゃ：200g
 豚肩ロース薄切り肉：100g
 A { たまご：1/4個分
 薄口醤油・酒：各小さじ1
 こしょう：少々
 片栗粉：小さじ2
 きくらげ：適量
 長ねぎ：1/2本
 生姜：適量
 { 塩(かぼちゃ用)：少々
 サラダ油(かぼちゃ用)：小さじ2
 サラダ油(豚肉用)：大さじ1
 カレー粉：小さじ1~2
 B { 鶏がらスープ：100ml
 砂糖：小さじ1/2
 酒・トマトケチャップ：各小さじ1
 濃口醤油：小さじ1 1/2
 塩：小さじ1/4
 こしょう：少々
 水溶き片栗粉：適量

- ① かぼちゃは種・ワタを取り除き、5~6mm厚さの一口大に切る。きくらげは戻して石づきを取り、食べやすい大きさに手でちぎる。長ねぎは1cm幅の斜め切りにして、生姜は薄切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切って、Aで下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにBの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、かぼちゃを並べて、塩少々をふり、フタをして焼き、色がついたらふたを取って、裏返し、焼き色をつけて中まで火を通す。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油大さじ1を足し、②の豚肉をほぐしながら炒めて、豚肉を端に寄せ、①の長ねぎ・生姜を加えて、香りがでたらカレー粉を加えてさらに炒め、④のかぼちゃと①のきくらげを入れる。
- ⑥ ⑤に③の合わせ調味料を回し入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

9/7 (水) 蒸し茄子ときぬかつぎのクルミ味噌かけ (YUMIKOさん)

1人分263kcal

(材料2人分)

- 長茄子：1本
 里芋(小芋)：4個
 生クルミ：大さじ2
 A { 赤味噌：大さじ1
 合わせ味噌：大さじ2
 砂糖：大さじ4~5
 酒：大さじ2
 みりん：大さじ1
 青柚子の皮：適量

- ① 茄子は皮をむいて、縦2等分にし、水にさらしてアクを抜く。里芋は水で洗って、上下を落とす。
- ② クルミは150℃のオーブンで5分ほどロースト(又はフライパンで乾煎り)して、すり鉢で粗くすっておく。
- ③ ①の茄子を薄い塩水(分量外)にくぐらせ、里芋と一緒に蒸気の立った蒸し器に入れて15~20分蒸す。
- ④ Aを良く混ぜ合わせてから鍋に移して火にかけ、つやが出るまで練り煮する。練り上がったら、②の粗くすったクルミを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③が蒸し上がったたら、茄子は食べやすい大きさに切り、里芋はそのまま器に盛って、④を上のにのせ、柚子の皮を削ってふりかける。