



なかしま

8/20 (木) ナシレマ (ロク・ホンチュウさん)

(材料3人分)

<ココナッツミルクごはん>

米：2合

水：2合の目盛まで

A {

- ココナッツミルクパウダー：大さじ3
- にんにく：3かけ
- 生姜：10g
- 無塩バター：5g
- 塩：2.5g

<サンバルソース>

B {

- チリパウダー：大さじ1
- 水：大さじ2

C {

- ケチャップ：大さじ3
- 砂糖：小さじ2

D {

- ナンプラー：小さじ1
- 中嶋屋本店「むきえび」(干)：10g
- にんにく：10g
- たまねぎ：40g
- サラダ油：大さじ2

<煮干し炒め>

中嶋屋本店「タレ煮干し」：20g

サラダ油：大さじ2

<付け合わせ>

ピーナッツ：60g

茹でたまご：1.5個分

きゅうり：1本

くし切りトマト：3切れ

- ① Aの生姜は薄切りにする。米を洗って、炊飯器に入れ、水を2合の目盛まで加えて、Aを入れてサッと混ぜて、普通に炊く。
- ② ボウルにBを入れてよく混ぜ、Cを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- ③ Dのむきえびは水に浸けて戻し、みじん切りにする。にんにく・たまねぎはみじん切りにする。フライパンにDのサラダ油を熱し、むきえび・にんにく・たまねぎを炒めて、香りが出たら、②の合わせ調味料を加え、混ぜながら軽く煮詰める。
- ④ 煮干しの頭と内臓を取る。フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、煮干しを加えて、焦がさないように炒め、きつね色になる直前にキッチンペーパーの上に取り出し、余分な油を取る。
- ⑤ ①のご飯が炊けたら、にんにくと生姜を取りのぞいて、軽く混ぜ、1人分ずつ型に入れて器に盛る。
- ⑥ きゅうりは斜め薄切りにする。⑤のご飯の周りにピーナッツ・③のサンバルソース、④の煮干し炒め、きゅうり5枚、くし切りトマト1個、茹でたまご半個を添える。あと2人分も同様にする。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。