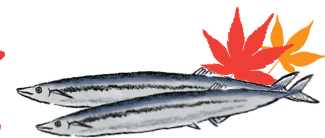




脂がのった秋刀魚とスパイスは相性抜群!



秋刀魚カレーの作り方!

★ホールスパイスを使う場合は、P90を参考にしね!

<p>計量カップがない人は、 だいたいお米のカップ 約半分がOK!!</p> <p>1カップ 180ml</p> <p>水 100ml</p> <p>秋刀魚2匹</p> <p>はらわたを ぬいたもの、 おろした ものも可</p> <p>中火</p>	<p>中火にして、 主役の具材 (秋刀魚) と 水を入れる</p>
<p>最後にもう一度塩で 味をととのえたら完成!</p> <p>10 Min</p> <p>水 100ml</p> <p>沸騰したら 弱火</p>	<p>ベース (お水) を 入れてよく混ぜる。 沸騰したら弱火にし、 フタをして約10分煮込む</p>
<p>塩を入れる タイミングは2回です! 私のレシピでは、 どのカレーも この5ステップの流れは 一緒です!</p> <p>覚えておきましょう!!</p>	

<p>サラダ油をひき、 強火で玉ねぎ・ にんにく・しょうがを 約10分炒める</p> <p>玉ねぎがこげ茶色に なるまで!</p> <p>強火</p>	<p>1</p>
<p>Point トマトは木べらで 実をつぶして ペースト状にする</p> <p>CUT!!</p>	<p>2</p> <p>トマトを入れて 約2分炒める</p>
<p>Point スパイスは こげやすいので注意!</p> <p>コリアンダー レモン ターメリック 塩</p> <p>弱火</p>	<p>3</p> <p>弱火にして、 3つのスパイスと塩を 各小さじ1入れて 約1分炒める</p>

秋刀魚カレー(2人前)

- | | |
|---------------|--|
| <p>主役</p> | <p>秋刀魚…2匹
(はらわたをぬいたもの、
おろしたものも可)</p> |
| <p>ベース</p> | <p>お水…100ml
(工程4の水と合わせて200ml)</p> |
| <p>スパイス</p> | <p>基本の3つ
・クミン
・コリアンダー
・ターメリック
各小さじ1杯</p> |
| <p>持っていたら</p> | <p>ホールスパイス
(使い方はP90参照)
・カルダモン
・クローブ</p> |

- ### ワンポイントアドバイス
- 仕上げにレモンを絞ったりパクチーを乗せると美味しい。
 - ホールスパイスは持っていたら、カルダモン、クローブを使う。(使い方はP90参照)
 - 新米の季節。美味しい炊きたてご飯と食べたい一品。