

2月  
February

平成の  
大根料理は  
カレーなり



お肉がなくても美味しいカレーが出来ます！

# 大根と玉ネギの和風ショウガカレー

今月の恵み 「いなばショウガ」

防空壕を活用した鳥取市気高町の「瑞穂生姜」<sup>みずほ</sup>「日光生姜」は有名です。身体を温める効果のあるショウガは寒い季節にぴったりの食材。生食だけでなく、つくだ煮、コンフィチュールなどの加工品も人気です。



12月～2月

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



## 大根と玉ネギの和風ショウガカレー <材料> 4人分

<材料>

- ・ダイコン (1/3本)
- ・玉ネギ (2個)
- ・ホールトマト (1/2缶)
- ・クミンシード (大さじ1)
- ・ローリエ (1枚)
- ・サラダ油 (大さじ2)
- ・プレーンヨーグルト (200cc)
- ・ガラムマサラ (小さじ1)
- ・薄口醤油 (大さじ1)

- ・バター (20g)
- ・刻みショウガ (小さじ2)
- ・塩・コショウ (少々)
- ・鳥取カレーの素 (100g)

★トマトバターライス

- ・ご飯 (4膳分)
- ・玉ネギ (1/4個)
- ・トマト (1/2個)
- ・バター (20g)

<作り方>

- 鍋にサラダ油、クミンシード、刻みショウガを入れ、香りが出たら1センチ角に切ったダイコン、玉ネギを入れ透明感が出るまで炒める。
- 1にホールトマトをくずしながら入れ、よく混ぜ合わせたヨーグルトを加えて混ぜ、薄口醤油を加える。
- 2に水200ccとローリエを加え、10分程度煮たら鳥取カレーの素を入れる。
- 20分程度とろみがつくまで煮込み、ガラムマサラを加えてバターをおとし、塩・コショウで味を整える。

○トマトバターライス

- みじん切りにした玉ネギを、バターで透明になるまで炒める。トマトは湯むきして1センチ角に切る。
- ご飯に1の玉ネギとトマトを混ぜ込んで、できあがり。

