

5月

May

美味しさに
アゴまで落ちる
カレーかな



上品なアゴの旨味と、赤いビートの色と風味をご堪能あれ！

あご入りレッドビートカレー

今月の恵み 「あご」

鳥取に初夏を告げる魚。和名はトビウオ。鳥取では「あご」の名で親しまれ、さっぱりした白身は焼くと、いくらでも食べられるほど。もっちり食感の子(卵)は美味で、珍味としても重宝されています。



旬 4月下旬～7月下旬

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	29	30	31	

あご入りレッドビートカレー

<材料>
4人分

<材料>

- ・あご (中サイズ2~4羽)
- ・ビート (300g)
- ・トマト (2個)
- ・玉ネギ (2個)
- ・シシトウ (8本)
- ・バター (40g)
- ・クミンシード (小さじ1)
- ・刻みニンニク (小さじ1)
- ・顆粒コンソメ (小さじ2)
- ・ガラムマサラ (小さじ1)
- ・塩・コショウ (少々)

・鳥取カレーの素 (100g)

★ターメリックライス

- ・米 (2合)
- ・玉ネギ (1/4個)
- ・ターメリックパウダー (小さじ1/2)
- ・オリーブ油 (大さじ1)
- ・顆粒コンソメ (小さじ1)
- ・ローリエ (1枚)
- ・塩・コショウ (少々)

<作り方>

1. あごは3枚におろし、ひと口大に切り、塩・コショウをして小麦粉をつける。フライパンにサラダ油(分量外)をひいて焼く。
2. 鍋にバターを入れ、クミンシード、刻みニンニクを入れて炒める。香りが出たらみじん切りにした玉ネギを入れ、キツネ色になるまでじっくり炒める。
3. 適当な大きさに切ったビート、トマトをミキサーにかける。それを2に加え、顆粒コンソメも加えて半量になるまで煮詰める。
4. 3に鳥取カレーの素を入れ、1と刻んだシシトウを入れて5分程度煮る。ガラムマサラを入れ塩・コショウで味を整える。

○ターメリックライス

1. 炊飯器に米を入れ、ターメリックパウダー、オリーブ油、顆粒コンソメを入れる。塩・コショウをして混ぜたら、水を2合分の量まで入れる。
2. 1の上にローリエ、みじん切りにした玉ネギをのせて炊く。

