

とびしま
おもてなしレシピ



8月・001

夏野菜のココナッツミルクカレー

★野菜の食感とココナッツミルクの風味を損なわない為に、煮こみすぎないのがポイントです。



飛鳥村夏の食材

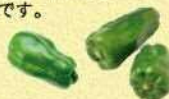
〈なす〉

皮の色素にはポリフェノールが含まれているので、体の老化を防ぎ、生活習慣病の予防に効果的です。



〈ピーマン〉

ビタミンCが豊富で美肌や風邪予防に効果的です。通常ビタミンCは熱に弱いのですが、ピーマンは組織がしっかりしているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。



夏野菜のココナッツミルクカレー

●材料(2人分)

白身魚(メカジキなど)……2切れ(200g)	オリーブ油……………大さじ1
ピーマン……………2個	カレー粉……………大さじ1
パプリカ(赤)……………1/2個	
なす……………1/2本	A [トマト缶……………1/2カップ
たまねぎ……………1/4個	水……………1/2カップ
ヤングコーン……………4本	ココナッツミルク……1カップ
にんにく……………1片	ナンプラー……………大さじ1
しょうが……………1かけ	砂糖・塩……………適量

●作り方

- ① にんにく・しょうがはすりおろし、白身魚はひと口大、ピーマン・パプリカ・なすは乱切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①のにんにく・しょうが・たまねぎを炒めて、白身魚も加えて色が変わったら、カレー粉を入れ炒める。
- ③ A・①の残りの野菜・ヤングコーンを加えて、蓋をして少し煮る。ココナッツミルク・ナンプラーを加え、砂糖・塩で味を調える。



[レシピ監修・食材解説]
料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469