

## ◇黒豆の黒カレーライス

黒豆…60g 玉ねぎ…3個 トマト…中玉2個  
 しめじ…1パック 里芋…3~4個 長ネギ…1/2本  
 クミンシード…小さじ1 ローリエ…1枚  
 カレー粉…大さじ2 ニンニク…1片 生姜…1片  
 黒練りごま…大さじ3 海苔…3g 塩…小さじ1.5~2.5  
 水と黒豆煮汁合計…1000ml

1. 黒豆は洗って3倍の水に一晩浸してから、鍋に入れて火にかき、柔らかくなるまで煮る。
2. 玉ねぎはみじん切り、ニンニク、生姜は擦りおろし、トマトは乱切り、しめじは2cm位の長さに切る。
3. 里芋は一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す。
4. 長ネギの白い部分を白髪ねぎにする。
5. 鍋にオリーブオイル大さじ2をひき、玉ねぎを飴色になるまで炒めたら、ニンニク、生姜、トマトを加え、水分が程よくなるまで炒める。
6. 具材を端によせ、少量のオイルを入れ、クミンシード、ローリエを弱火で香りが立つまで炒める。
7. カレー粉を加え炒めたら、水と黒豆の煮汁を入れ、15分程煮込み、ローリエを取り出しミキサー等で滑らかにする。
8. しめじ、黒豆を加え5分煮て、黒練りごま、海苔を溶かし入れ、最後に塩で味を調える。
9. 器にご飯とカレーを盛り、里芋、白髪ねぎを添える。

## ◇切干大根のアチャール

切干大根…50g ピーマン…1個 人参…1/4本  
 クミンシード…小さじ1/2 マスタードシード…小さじ1/2  
 レモン汁…大さじ2 塩…小さじ1/2  
 コリアンダー…小さじ1/2 ターメリック…小さじ1/4  
 チリパウダー…小さじ1/4~1/8

1. 切干大根はさっと洗って水で10分程浸し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
2. ピーマン、人参は細い千切りにする。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、クミンとマスタードを香りが立つまで弱火で炒めたら、その他のパウダースパイス、塩を入れ、炒め合わせる。
4. 3と切干大根、ピーマン、人参、レモン汁を混ぜ合わせる。(冷蔵庫で半日程おくと味が馴染みます。)

## MEMO

## ☆カレー粉

コリアンダー…30g クミン…30g ターメリック…10g  
 チリペッパー…4g カルダモン…4g シナモン…2g  
 ナツメグ…1g ガーリック…4g ジンジャー…2g  
 ブラックペッパー…4g

1. 全てのスパイスパウダーを混ぜあわせ、香りがたつまで炒る

## ☆白髪ねぎ

1. 白い部分を5cm程の長さに切り、縦に切り込みを入れ、芯を抜き、繊維に沿って細い千切りにする。
2. 1を冷水に浸すと丸まってくる。

## ◇テンペ入りポテトコロッケ

じゃがいも…300g (3、4個) テンペ…50g  
 玉ねぎ…1/2個 人参…1/4個 エリンギ…小1/2本  
 醤油…大さじ1 塩こしょう…適量  
 パセリ(みじん切り)…大さじ3  
 そば粉…適量 道明寺粉…適量

1. 玉ねぎ、人参、エリンギ、テンペはみじん切りする。
2. フライパンに油をひき、1を炒め、醤油で味付けする。
3. じゃがいもを柔らかくなるまで蒸かして、皮をむき、熱いうちにマッシャー等でつぶす。
4. 3に2とパセリを混ぜ入れ、塩胡椒で味を調える。
5. 4を8~12等分して形成し、そば粉、水で溶いたそば粉、道明寺粉の順につける。
6. 5を170℃の油で揚げる。

## ◇梨のレアヨーグルトケーキ

(流し缶サイズ140×110×45mm)  
 豆乳ヨーグルト(水切り状態)…400g  
 ホエー(ヨーグルトを水切りしたときの水分)…100ml  
 甘酒…80g 甜菜糖…30 レモン汁…大さじ1.5  
 粉寒天…3g  
 梨…1/2個 はちみつ…大さじ1  
 レモン汁…小さじ1/2 粉寒天…小さじ1/4

1. 水切りした豆乳ヨーグルトと甘酒を混ぜて濾し、甜菜糖、レモン汁を混ぜ合わせ、軽く温めておく。
2. ホエーに粉寒天を溶かし入れ、火にかき、沸騰したら1~2分間煮立せる。
3. 2に1を入れて混ぜ、流し缶に注ぎ冷やし固める。
4. 梨は皮をむき、薄い櫛形切りにする。
5. 鍋に梨、水100ml、はちみつ、レモン汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。
6. 3の上に梨を並べる。5のコンポート汁と水を合計50mlにして、粉寒天を加え、1~2分に立たせたら、3の上に注ぎ、冷やし固める。

## ☆調味料

- ・醤油…マルシマ醤油
- ・塩…皇帝塩
- ・味噌…自然の味
- ・酢…富士酢
- ・酒…白扇酒造 花美蔵
- ・味醂…白扇酒造 福来純三年熟成本みりん
- ・梅酢…自家製
- ・なたね油…平出油屋 菜種油
- ・ごま油…九鬼 金白純正胡麻油
- ・オリーブ油…GOYA エキストラバージンオリーブオイル

## ☆五分づきご飯

お米1合に対して、水200~220ml 塩少々