



きのこたっぷりヘルシースープカレー

今月の料理

暑い日が続くと食欲も落ち、料理をするのもおっくうになりますね。

そんななか、カレーなら・・・ということも多いでしょう。

カレーも、簡単で食べやすいとはいえ、結構煮る時間がかかったり、ドロツとしたカレーは少し重いものです。

そんな時、下ごしらえの時間も加熱時間も短いきのこが便利。ルーを使わずさらりと仕上げます。鶏もも肉で作っても、手羽先を使ってもよいでしょう。カレー粉の量も好みで加減して下さい。

(さわこ)

材料

鶏もも肉…………… 2枚又は手羽先 15～16本
 醤油…………… 大さじ1
 カレー粉…………… 小さじ1
 たまねぎ…………… 1コ
 にんにく…………… 2片
 カレー粉…………… 大さじ1～2
 きのこと(好みのもの)…… 400g位
 トマト(完熟)…………… 大2コ
 オクラ又はピーマン… 1/2～1袋
 スープの素…………… 2コ
 ワイン…………… 大さじ2
 ナンプラー又は醤油…… 大さじ1

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、醤油とカレー粉をまぶす。(手羽先は関節から先をはさみで切り落とし、関節でたてに半分にはさみで切る)
2. たまねぎはたて半分に切って皮をむき、1cm幅に切り、きのこは食べやすく切る。
3. にんにくの薄切りをサラダ油大さじ1で炒め、鶏肉を加えてこんがり焼き色がつくように、炒め焼きにする。
4. 3の鍋にたまねぎときのこを加えて炒め、水とスープの素、ワイン、ナンプラー(醤油)を加えて煮立て、火を弱める。
5. トマトは、へたを取って横半分に切って、スープに加え、ピーマンは一口大(オクラは斜め半分)に切って加えて約10分煮、トマトの皮を箸で取り除いて箸で4つに切り、味を見て、醤油を加えて味を整える。普通のカレーのようにご飯にかけていただく。

PROFILE



堀江ひろ子
 料理研究家 栄養士
 日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士
 女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

Contents

2015 8 月号 August No.101

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ きのこたっぷりヘルシースープカレー	02
特集 special edition	林業で地方創生 長野県栄村	03
Topics	笑顔あふれる2日間「子ども霞が関見学デー」	09
マンガ	お山ん画 ～夏の林業作業 下刈りつつの切りの巻～	10
Topics	7月7日は「乾しいたけの日」キャンペーン	12
現場レポート	こんにちは！みどりの女神の佐野加奈です！	14
国有林野事業の取組	東北森林管理局 世界自然遺産白神山地の魅力	16
森林な人々	セブン&アイ・ホールディングス	18

(表紙の説明)

初めて富士登山をするミス日本みどりの女神の佐野加奈さん。(関連記事14ページ)