



特選黒毛和牛カレーをもっと美味しくするレシピ

2008 冬

～堺咖喱でおもてなし～

堺咖喱の特選黒毛和牛カレーは
そのまま召し上がっていただいても美味しいのですが、
季節の野菜などを合わせるともっと美味しくなります。

堺咖喱がもっと楽しい食卓をつくるお手伝いできれば・・・

あったか根野菜と特選黒毛和牛カレー

(材料 2人分)

堺咖喱特選黒毛和牛カレー、ご飯
にんじん 1/3 本、じゃがいも中 1 個、れんこん長さ約 5 センチ
水・塩 適宜

(下準備)

・ にんじん、じゃがいも、れんこんは一口大に切る。

(作り方)

1. 全ての材料が入るくらいの大きさの鍋に水と塩を入れる。
2. れんこんとにんじんをいれ火にかける。
3. れんこんとにんじんにある程度火が通れば、じゃがいもをいれる。
*根野菜は水から入れてOK。でも、硬いものから順に。茹で上がりの硬さは好みですが、れんこんは少し歯ごたえが残る方が良いかも・・・



白身魚のタルタル

(材料 2人分)

生食用白身魚 60g、プチトマト 2 個、ケイパー大さじ 1、
エキストラバージンオリーブオイル大さじ 3、
サラダ菜 4～5 枚、塩・こしょう少々

(下準備)

- ・ 白身魚は 5mm位の大きさに切る。
- ・ プチトマトとケイパーはみじん切りにする。

(作り方)

1. 白身魚、プチトマト、ケイパーをボールに入れ、オリーブオイルであえる。
2. 塩・胡椒で味をととのえる。
3. 皿にサラダ菜をのせ、その上に混ぜ合わせたタルタルをスプーンですくってのせる。
* ケイパーに塩味があるので、塩を多く入れすぎないのがコツ!

