

地元食材を使って、おうちで作ろう！

夏野菜たっぷり スパイシーラムカレー



【有田川町産Pick Up食材】

ピーマン・オクラ・なす
トマト・ぶどう山椒



【用意する材料】 (約4人前)

オクラ 5個	トマトピューレ 1袋 (今回は150g入り3倍濃縮を使用)
ピーマン 1個	カレー粉 1袋
なすび 1個	バター 1片
たまねぎ 1/2個	ブラックペッパー 少々
トマト 1個	ぶどう山椒粉 少々
ラム肉 200g	日本酒 100cc
	水 400cc

【作り方】

- ①すべての野菜を粗みじん切りにしてバターで炒める
- ②ラム肉を投入し、ブラックペッパー、ぶどう山椒粉を振って炒める
- ③火が軽く通ったら、カレー粉を入れて少し炒める
- ④そこに、ホールトマト、お酒、水を入れて煮込む。
- ⑤弱火でじっくり煮込んで、ごはんと一緒に器に盛り付けたら完成。

子ども達も大好きなラム肉で夏野菜カレーを作りました。
粗みじん切りにして食感を残しましたが、苦手な野菜も難なく食べられました。
ぶどう山椒がアクセント♪