

① メニュー名

静岡の恵み沢山🌟グリーンカレー

② 材料：4人分

玉ねぎ 70グラム

パプリカ 1/2個

なす 1本

しめじ 1/3パック

鳥もも肉 150グラム

黒はんぺん 6枚

A 青唐辛子 お好みの分量

バジル 4グラム

パクチー 35グラム

クックケール 50グラム

クミン 小さじ 1/2

塩 小さじ 1/4

黒こしょう 小さじ 1/2

にんにく 1かけ

みかんジャム 小さじ 1/2

久能葉生姜 2本

茶葉 小さじ 1/3

かつお節 小さじ 1/2

ライムジュース 大さじ 1

サラダ油

鶏ガラスープ 160cc

ココナッツミルク 180cc

ナンプラー 小さじ 2

ちりめんじゃこ 50グラム

③ 作り方

1. 鳥もも肉は一口大、なす 輪切り、パプリカ乱切り、玉ねぎ 1 cm幅、しめじは石突きをとってほぐす。黒はんぺんは半分に切る。
2. クックケールざく切り、パクチーの根っこを材料 A とフードプロセッサーにかけ滑らかにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、2 を炒めて香りをたたせる。
4. ココナツミルクをいれて煮たせ、鶏ガラスープ、1 の材料を加えてしばらく煮込む。ナンプラーで味を整える。
5. フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリにする。
6. 4 をお皿に盛り、パクチーの葉、ちりめんじゃこを飾る。

④ 我が家ならではの工夫

みかんジャムやお茶葉、鰹節、黒はんぺん、葉生姜をいれて、静岡県産の特産物を沢山入れて作りました！
我が家でも栽培しているパクチーは、実は静岡は一大産地で、香りが強く、東京ではブランド化しているそうです☆

⑤ 親子でお料理したエピソード

材料数が多いですが、フードプロセッサーに入れる物が多いので、子どもも楽しんでガーっとやっていました！
意外に簡単にできるので、コロナが落ち着いたら、横浜のおじいちゃんとおばあちゃんに作ってあげようよ!! と会話をしながら、楽しい時間を過ごしました😊🎵