



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「カレーパーティ!」

9月放映分レシピ

ナン

材 料(6枚分)

強力粉300g
 ドライイースト小さじ1
 砂糖小さじ2
 塩小さじ2/3
 卵1/2個
 牛乳180cc~195cc
 フレーンヨーグルト大さじ2
 サラダ油大さじ3
 強力粉小さじ1

作り方

<生地づくり>

- ① ボールにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 36~38℃にあたためた牛乳と卵液を混ぜる。室温においていたヨーグルトと共に加え生地がまとまるまで木べらでよく混ぜる。
- ③ こね板に取り出し良くこねる。
- ④ ボールに戻し、記事を広げてサラダ油を揉み込むように練り込む。もう一度、生地のきめが細くなるまで良くこねる。
- ⑤ なめらかな面が表に出るように、丸める。とじ目はつまんで閉じる。④のボールに戻し入れる。

<第1次発酵>

- ① 大きめのボールに38度くらいの湯を入れ、⑤のボールを浮かべる。ビニールシートでおおい、生地が1.5~2倍に膨らむまで、約30分発酵させる。
- ② 指に手粉をつけ、生地に差し込む。指穴がそのまま残れば第1次発酵は終了。

<ガス抜き・分割・丸め>

- ① 生地をこね板に取り出す。手で優しく押してガスをぬく。スケッパーで6等分する。
- ② 1個ずつ切り口を中に包み込むようにして丸める。とじ目はしっかり閉じる。
- ③ ころがして10cmくらいのしずく型にする。

<ベンチタイム>

- ① 帆布の上に間隔をあけて並べる。帆布をパン生地にかぶせて、15~20分休ませる。
- ② 帆布の上で、ナンの形にのぼす。

<第2次発酵>

- ① 帆布の上で、乾燥させないようにしながら室温で15~20分やすませる。

<焼く>

- ① フライパンをあたため、弱火で表裏5分くらい焼き目がつくまで焼く。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、にんじん・しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油をなじませ、①を入れて炒める。水分がとんで半分の量になるまで煮詰め、ひき肉を加えて炒める。
- ③ トマト・ヨーグルト・ワイン・Eを加えて煮立ったら、弱火で20分ほど煮込む。
- ④ 味を整え、グリーンピースを加える。
- ⑤ なすは輪切りにして、バターでこんがりソテーし、頂くときに④とあわせる。
- ⑥ ナンやご飯にかけていただく。

なすのキーマカレー

材 料(4人分)

なす2本
 バター大さじ2
 合挽肉300g
 玉ねぎ1個と1/2
 にんじん1本
 しょうが1かけ
 にんにく2かけ
 サラダ油大さじ3
 カットトマトの缶詰 400g
 フレーンヨーグルト大さじ3
 白ワイン1/2カップ
 カレー粉大さじ4
 シナモンスティック1/2本
 ローリエ1枚
 クミンシード小さじ1
 グリーンピース大さじ4
 塩 しょう しょうゆ 少々
 ウスターソース少々
 砂糖少々

作り方

らっきょうとトマトのサラダ

材 料(4人分)

トマト2個
 甘酢らっきょう6粒
 薄口醤油小さじ2
 甘酢らっきょうの漬汁大さじ2
 青じそ2枚

作り方

- ① トマトは湯むきにして、器にもる。
- ② 甘酢らっきょうは薄い輪切りにして、Cの調味料と合わせ、①にかける。
- ③ 青じその千切りを天盛りにする。

れんこんのサラダ

材 料(4人分)

れんこん200g
 貝割菜少々
 酢少々 塩少々
 ごまマヨネーズ
 マヨネーズ大さじ4
 白ごま大さじ2
 薄口醤油小さじ2

作り方

- ① れんこんは、薄切りにして酢水にさらす。
- ② 熱湯に酢少々を加えて、①のれんこんをゆで熱い内に、酢・塩少々をふっておく。
- ③ 白ごまは乾いたまな板の上ですりごまにしておく。
- ④ マヨネーズに③と薄口醤油を加えて、ごまマヨネーズを作り、れんこんを入れて和える。
- ⑤ 器に盛りつけて、貝割菜の二つ切りをあしらう。

焼きプリン

材 料(12個分)

牛乳600cc
 上白糖120g
 卵5個
 バニラエッセンス少々
 ラムダーク大さじ1
 砂糖90g
 水120cc

作り方

- ① 牛乳に上白糖を加え、人肌に温め上白糖を溶かし火からおろします。
- ② 卵をよく混ぜ、①を少しずつ加えよく混ぜます。
- ③ バニラエッセンス・ラムダークを加えよく混ぜます。
- ④ カップにカラメルタレットを入れ、③の生地を等分に入れ、表面の泡をとっておきます。
- ⑤ オーブンは160度に余熱をかけておき、天板にカップを並べ水を入れて30から35分焼きます。