

# ジオトレイン企画

# 作品レシピ

## 「和風キーマカレー」

考案者 佐藤 琴美



使用している伊豆の食材
伊豆産原木しいたけ
伊豆ニューミニトマト
伊豆味噌
伊豆山麓豚

黒米、日の出たまご、伊豆醤油  
三島人参、伊豆の鰹節

【材料】																												
炊いた黒米ごはん 200g 豚挽き肉 150g ①のしいたけ 4コ ・玉ねぎ 大1/2 ・人参 中1/2本 ・ミニトマト 5コ ・ごま油 適量	③ <table border="0"> <tr> <td>・味噌</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>・ごま油</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>・鰹節</td> <td>小1/2</td> </tr> <tr> <td>- 醤油</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>- 水</td> <td>100mL</td> </tr> <tr> <td>- レウカ</td> <td>1かけ(お好み)</td> </tr> <tr> <td>- シンシク</td> <td>1かけ(お好み)</td> </tr> </table>	・味噌	大1/2	・ごま油	大1/2	・鰹節	小1/2	- 醤油	大1/2	- 水	100mL	- レウカ	1かけ(お好み)	- シンシク	1かけ(お好み)	② <table border="0"> <tr> <td>・クミン</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>・マアター</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>・ターメリック</td> <td>小1/2</td> </tr> <tr> <td>・カレー粉</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td>- 小ねぎ</td> <td>お好み</td> </tr> <tr> <td>- 卵で卵</td> <td>1コ</td> </tr> </table>	・クミン	大1/2	・マアター	大1/2	・ターメリック	小1/2	・カレー粉	大1/2	- 小ねぎ	お好み	- 卵で卵	1コ
・味噌	大1/2																											
・ごま油	大1/2																											
・鰹節	小1/2																											
- 醤油	大1/2																											
- 水	100mL																											
- レウカ	1かけ(お好み)																											
- シンシク	1かけ(お好み)																											
・クミン	大1/2																											
・マアター	大1/2																											
・ターメリック	小1/2																											
・カレー粉	大1/2																											
- 小ねぎ	お好み																											
- 卵で卵	1コ																											

【作り方】

- しいたけ、玉ねぎ、人参、はみじん切りに、トマトは角切りにする
- フライパンか鍋にごま油とレウカ、シンシクを入れ中火にかけて香りを出す
- みじん切りにした①を入れ全体が熱く茶色になるまで炒める
- 豚挽き肉を加え、②(小ねぎ)を加え、しっかり火が通り水分をとばす
- 火を弱め③のスパイスを加え、全体に熱が通るまで炒める
- 別のフライパンか鍋に④を入れ香りが立つまで炒める。水を加えて溶かすように混ぜ、4のフライパンか鍋に加える
- ⑤に醤油を加え、水分がなくなるまで煮詰める
- 最後にトマトを加え、1分弱火を弱くし、火を通す
- 黒米ごはんの上には⑧(キーマカレー)を盛り、卵で卵や小口切りにした玉ねぎをのせて完成