

カテェネ 農食ツアーリズム 「モロヘイヤ」を使ったレシピ



モロヘイヤのグリーンカレー

モロヘイヤとグリーンカレーペーストによるダブルグリーンのカレー。
モロヘイヤのとろみがクセになります。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

塩ひとつまみを入れると、野菜がしんなりして、早く炒めることができます



POINT 2

ミキサーにかけるのが面倒な場合は、このままでも美味しくいただけます



POINT 3

グリーンカレーペーストの味は市販品によって異なるので、ナンプレー、砂糖、塩の量をお好みで調整してください

〈材料（4人分）〉

- モロヘイヤ 1袋（約100g）
- 鶏もも肉 300g
- パプリカ（黄、赤） 各1/2個
- 玉ねぎ 1個
- しめじ 1パック
- なす 1本
- トマト 1個
- にんにく 1片
- グリーンカレーペースト 1袋（75g）
- 水 100ml
- ココナッツミルク 250ml
- ナンプレー 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩、こしょう 適量
- サラダ油 大さじ3

〈作り方〉

- 1.モロヘイヤはざく切りにし、玉ねぎとにんにくはみじん切り、しめじは石突きを取ってほぐす。なすは1cm幅の輪切りにして水にさらし、トマトはざく切りにする
- 2.パプリカは種を取り除いて2cm幅に切り、鶏もも肉は大きめの一口大にカットして塩こしょうしておく
- 3.フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2を炒めて取り出しておく
- 4.深鍋にサラダ油大さじ2とにんにくを入れて香りが立つまで炒めたら、玉ねぎ、しめじ、なす、塩ひとつまみを入れてしんなりするまで炒める（Point1）
- 5.弱火にしてグリーンカレーペーストを加えて炒め、トマト、モロヘイヤ、水を加えて蓋をし、10分ほど煮込む
- 6.ココナッツミルクを加えたら、ミキサーにかけて滑らかにする（Point2）
- 7.6を鍋に戻し、ナンプレーと砂糖を加えて温めたら、塩で味をととのえる（Point3）。ごはんとともに盛りつけ、3をトッピングする