食育講座

夏野菜をいっぱい使って作ろう

ドライカレー＆ナン

日時：令和5年8月19日(土)

場所：ふくちのち　クッキングラボ

＜本日のスケジュール＞

時間	内容
受付	
60分程度	料理教室 「ドライカレー・ナン」
5 分程度	食育講座 「夏野菜の栄養のおはなし」
45分程度	会食・片付け＆アンケート

＜メモ＞

〈メニュー〉

・ドライカレー
・ナン
・ラッシー（試飲のみ）

カレーについて・・・

●カレーの日はいつだろうか？？？

1982年、全国学校栄養士協議会によって『１月２２日の給食のメニューをカレーにする』と決められたことからカレーの日に。学校給食が始まって３５周年を記念したもので、この日一斉に、全国の小中学校の給食でカレーが出されました。

●日本のカレー由来

『辛れぇ～』から・・・ではなく。英語の“CURRY”から来たもの“CURRY”はインド南部のタミル語で「食事・おかず」などを意味する単語が語源！という説が有力な情報です。

〈ドライカレー〉

～作り方～

分量(2人分)			
食材		調味料	
合いびき肉(牛と豚)	100g	サラダ油	大さじ1/2
たまねぎ(大)	1/2コ	にんにく・しょうが(チューブ)	小さじ1/2
ナス(大)	1/2コ	☆しお	小さじ1/2
トマト(大)	1/2コ	☆こしょう	少々
		☆あわせみそ	大さじ1/2
		☆カレー粉	大さじ1
		☆しょうゆ	大さじ1/2
		☆ウスターソース	少々
		☆ナツメグなどスパイス	少々

① たまねぎは大きめのみじん切り、ナスとトマトは角切り。(1㎝くらいのコロコロ)

② フライパンに、サラダ油・にんにく・しょうがを入れ火をつける。(弱火にしておく)

③ 合いびき肉を入れ、火が通ったら、たまねぎを加えて一緒に炒める。火を調整しながら、たまねぎが透明になるまで炒める。

④ ③にナスとトマトを加えて、調味料☆を入れ、混ぜる。

⑤ 中火から弱火にして、時々混ぜながら水分が少しなくなるまで煮る。

⑥ 味をみて、好みに合った辛さで良ければ出来上がり。(カレー粉・スパイス量で調整)

⑦ お皿に、ドライカレーをのせる。

〈ナン〉

分量(2人分)	
食材・調味料	
☆強力粉	50g
☆薄力粉	25g
☆ベーキングパウダー	小さじ1
☆しお	小さじ1/4
☆プレーンヨーグルト(無糖)	60g
ピザ用チーズ	1枚
サラダ油	大さじ1/2

① ボウルに☆を混ぜ合わせて、粉っぽさがなくなるまでこねる。

② ひとまとめにしてラップで包み 20分ほどねかしておく。

③ 20分ねかせたら、半分にする。

④ フライパンにサラダ油を引き、生地を手で細く伸ばしてから入れる。

⑤ 焼き色がついたら、ピザ用チーズをのせ、ふたをしてチーズがとろけるまで焼いたら残りも同じようにして焼いて完成。

〈ラッシー〉

分量(2人分)	
食材・調味料	
ヨーグルト	250g
牛乳	60㎖
グラニュー糖(さとう)	大さじ2
氷	数個
レモン汁	適量

① コップにヨーグルトと牛乳を入れ、よく混ぜる。

② グラニュー糖と氷を入れ、軽く混ぜて、ストローを刺せば完成！

※ドロッとした飲み口＆さとうがじゃりっとします。レモン汁はお好みで!!!