

エントリーシート

作品名	ざくざく野菜と豆腐キーマのプレート
	
作品に関するコメント	【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】 スパイスは多種多様なものがあり、それぞれに様々な効用があります。カレーには十数種類のスパイスが使われているため、薬膳料理の一種であると言えます。また、健康料理と言っても、当然美味しくなければいけないので、一番自信のあるカレーを作ることにしました。 実は、私は大学に入学するまで全く料理をした事が無かったのですが、自炊を始めるとすぐに料理の楽しさを覚え、今では趣味の一つになりました。私のこの4年間の成長を何か形にしたい、また、大学生活で何か思い出に残したいと思いエントリーしました。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 市販のひき肉は脂肪が多く、健康的とは言えません。今回のキーマカレーは肉の代用として豆腐を用いました。この豆腐はレンジで加熱する事によって硬さを出し、肉に近い食感を出しました。また当初、肉を使用していないため、味に深みが出ませんでした。しかし、テンメンジャンを使用する事によってこのハンデを克服しました。 ほうれん草を加える事で見た目でも健康的であるというアピールが出来ると思います。また、このほうれん草はあえてペースト状にせず、少し繊維を残すことで、ザクザクとした食感を与え「ほうれん草を食べている」という実感ができるように工夫しました。 今回のテーマに「健康料理」という言葉が含まれていたため、カレー自体が全体的に優しい味に仕上げました。しかし、ご飯に少し味をつける事で全体の味を引き締めました。また、ご飯に混ざっているスウィーピーがとても甘いので、優しいカレーの辛さを最大限に引き出しました。 そのままご飯にカレーをかけるのはもちろん、レタスに包んで食べる事も出来るように、水気を極力飛ばしました。

食 材 (2人分)	米(道内産):1.5 合 たまねぎ(道内産)：1 個 ほうれん草(道内産)：4 束 スウィーピー：(沖縄県産):2 個 レタス(道内産)：4,5 枚 スウィーピー：(沖縄県産):2 個 木綿豆腐：1 丁 トマト缶：半分 油：大さじ 1 バター：大さじ 1 固形スープの素：2 つ カレー粉：大さじ 1 と 1/2 クミン:小さじ 1 ウェイパー：大さじ 1 テンメンジャン：適量 おろしにんにく：適量 おろししょうが：適量 塩：適量 ヨーグルト：450g カルピス：100cc
調理方法 調理時間 (約 90 分)	A：スウィーピーを洗い、ラップにくるんで 2 分間加熱し、皮を剥ぎ、みじん切りにする。米に固形スープの素を入れ炊飯器で米を炊く。 B：豆腐の水分を飛ばすため、レンジで加熱する。その間タマネギをみじん切りにしておく。鍋に大さじ 1 の油を熱し、クミンシードを加えて、香りが出たらタマネギのみじん切りを炒める。軽く色が付いたら、おろしにんにく、おろししょうがバター大さじ 1 を加えて馴染ませる。崩した豆腐とトマト缶を入れて水分を飛ばす。 C：ほうれん草を塩ゆでし、いったん氷水に漬けてからよく水気を切り、カレー粉、塩に少々加えてミキサーで細かくする。 D：A の水分が飛んだら、カレー粉を入れ全体に馴染ませる。テンメンジャンを少々加え、最後に B を入れ、塩で味を調える。 E：ヨーグルトとカルピスをミキサーで 1 分間攪拌して氷を入れたグラスに注ぐ。 F：ご飯が炊けたらみじん切りにしたスウィーピーをよく混ぜる。 G：盛り付けをして完成。