

July



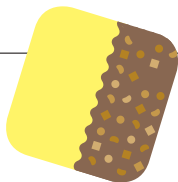
ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

一
九
堂

ICHIKUDO PRINTING CO.,LTD
1-9-5 Tsukiji, Chuo-ku, Tokyo
104-0045 JAPAN
Tel: 03-3542-0191
Fax: 03-3541-1919
http://ichikudo.com
e-mail: info@ichikudo.co.jp

Recipe 1

ドライカレー



材料(4人分)

オリーブオイル …大さじ2	クミンシード …小さじ1½	赤唐辛子(種ぬき) …1本	玉ねぎ…大1個	セロリ…1本	人参…½本	にんにくすりおろし …大さじ½	生姜すりおろし …大さじ½
香菜的根…適量	トマト…1個	カレー粉…小さじ2	黒胡椒…適量	塩…小さじ1	豚ひき肉…400g	ヨーグルト …100ml	ガラムマサラ …小さじ1
			醤油…少々				

作り方

- 1 フライパンに油を入れ、クミンと唐辛子を入れ弱火にかける。クミンが少し色付き香りがたってきたら、玉ねぎとセロリのみじん切りを入れ15分ほど炒め、人参のすりおろしと香菜的根のみじん切りを入れ15分程きつね色に全体になるまで炒める。
- 2 にんにくと生姜のすりおろしを入れ2分程炒め、トマトのみじん切りを入れてさらに2分炒め、カレー粉を入れ混ぜ、豚肉、塩胡椒、を入れて焼き付ける様に炒める。
- 3 ヨーグルトを入れ煮詰め、水分がほぼなくなるまで炒めたら、ガラムマサラと醤油、足りなければ塩を入れ味を整える。

*肉を包丁でたたいたり、フードプロセッサーで挽肉にしたものを使うとより美味しくなる。
カルダモンシード(4個)があれば、クミンシードを入れるタイミングで一緒に入れ、最後に取り除く。

Recipe 2

ピクルス



材料

(500mlの容器1つ分)
 胡瓜…1本位
 パプリカ(赤・黄色)
 …各¼
 セロリ…½本
 <ピクルス液>
 水…200ml
 白ワインビネガー
 …40ml

砂糖(蜂蜜)
 大さじ1½
 粒黒胡椒…4粒
 にんにく…1片
 レモンスライス
 …4切れ
 ディル…少々

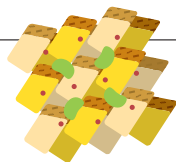
*蕪、大根、カリフラワー、水茄子、苜蓿、白瓜、ズッキーニ、ゴーヤ、人参など季節のお野菜で代用可能。

作り方

- 1 レモンスライス、ディル以外の材料を鍋に入れ、沸騰直前まで温め火を消し冷ましておく。
- 2 野菜を好みの大きさに切り、ボウルに移して強めの塩をし、野菜の水分を出しながら塩味を付ける。野菜がしんなりしてきたら、ザルに上げてしっかり水気を切る。
- 3 漬け込む容器に、1と2とレモンとディルを入れ漬け込む、浅漬けで良ければ2時間後から食べれる。

Recipe 3

じゃがいものサブジ



材料(4人分)

オリーブオイル …大さじ2	じゃがいも…250g	玉ねぎ…½個	塩…小さじ1	コリアンダー パウダー…小さじ2
クミンパウダー …小さじ½	ターメリック …小さじ¼	チリパウダー…少量	ガラムマサラ …小さじ1	

作り方

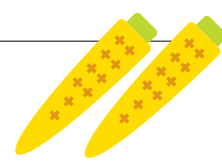
- 1 じゃがいもの皮を剥き、食べやすい大きさに切り、水にさらしてザルに上げておく(新じゃがを使うときは皮付きのままでもよい)。玉ねぎは、じゃがいもと同じくらいの大きさに切る。

- 2 オイルにクミンを入れ弱火にかける、香りがたってきたら、玉ねぎとじゃがいもを入れ炒め、ガラムマサラ以外の調味料を入れ全体を混ぜて、蓋をする。
- 3 時々蓋を開けて混ぜながらじゃがいもに竹串がすとおるまで炒める。最後にガラムマサラを入れ和えて火を消す。

*じゃがいもの代わりにカリフラワーやインゲン、オクラ、ゴーヤ、茄子、茹でた豆などお好みの野菜で、複数野菜を入れる場合は火の通りを考えながらそれぞれ野菜の切る大きさを決める。

Recipe 4

ヤングコーン



材料

ヤングコーン…6本	塩…適量
オリーブオイル …大さじ½	バジル…適量

作り方

- 1 ヤングコーンの皮を剥き、ヒゲをとりフライパンに並べる。水50ccを入れ蓋をし5分ほど蒸し焼きにする。
- 2 水分が飛んだら蓋を開け、オリーブオイル、塩、バジルを細かく切ったものを入れ強火でさっと香ばしく炒める。

*ヤングコーンが大きい場合は、お弁当箱に入れやすいサイズに切る。

Recipe 5

ミニトマト



材料

ミニトマト…適量	紫玉ねぎスライス …適量
----------	-----------------

作り方

- 1 ミニトマトを4つ切りにし、香菜のみじん切り、紫玉ねぎスライスをさっくりと混ぜる。ドライカレーの横に添え薬味として混ぜながら食べる。