

京野菜

わくわくレシピ

No. 21

市民しんぶん北区版
平成 24 年 1 月号に掲載

柘野ネギのカレーどんぶり

ざいりょう

- ★柘野ネギ 2～3本
- ★油揚げ 1枚
- ★カレーパウダー 大さじ2
(固形ルーなら4かけ)
- ★水 600cc
- ★片栗粉 少々
- ★白だし 50cc

つくりかた

- ① 油揚げを1センチくらいの細切りにする。
- ② ネギを5センチくらいの斜め切りにする。
- ③ 鍋に出汁をつくり、煮たったら①を入れ、5分したら②を入れる。
- ④ ③が煮たったら、カレー粉を入れて味を調える。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉をいれとろみをつける。
- ⑥ 丼鉢にご飯を入れ、⑤のをのせればできあがり。



野菜のひとりごと

長ネギの歴史はとても古く平安時代から様々な種類が作られてきました。柘野ネギは太ネギの仲間で、とても太く大きく育つのが特徴です。



★辛口にする場合は火を止めてからガラムマサラを入れます。香りと辛さが一段と引き立ちます。太いネギの甘みと和風だしの利いたカレー丼は懐かしく体にも優しい一品です。