



奈良のいろいろキーマカレー

材料 4人分

- 豚ひき肉 …………… 200g
 - 結崎ネブカ(5mm小口切) ……5本
 - なす(1cm角) …………… 1本
 - 赤パプリカ(1cm角) ……… 1/4個
 - 黄パプリカ(1cm角) ……… 1/4個
 - トマト(1cm角) …………… 1個
 - 市販カレールー …………… 70g
 - にんにく(みじん切り) ……… 1片
 - ショウガ(みじん切り) ……… 1片
 - サラダ油 …………… 大さじ2
 - 水 …………… 300ml
 - 塩、こしょう …………… 適量
- お好みで ● ケチャップ …………… 適量
● サニーレタス …………… 適量

作り方

- ① トマトは湯むきして、1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、ショウガを炒める。香りが出たら豚ひき肉を炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ ひき肉に火が通ったら、なす、パプリカ、結崎ネブカを入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、①のトマト半分と水を入れてひと煮立ちさせ、中火で3分煮込む。
- ⑤ ④に粗く刻んだカレールーを入れて溶かす。(お好みでケチャップを入れて味を調える)
- ⑥ ⑤に残りの①を入れ、中火で3分煮込む。
- ⑦ サニーレタスを飾り、盛り付けて完成!



結崎ネブカの紹介

- 口当たりが柔らかく、独特の甘みがあり、煮炊きものにも最適。
- 室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたとされる「伝説のねぎ」。
- 市場に出回るのは9月下旬から。11月から12月が最盛期。



関県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211



奈良の食材を使って
ご家庭でできる
レシピをお届けします。

Vol.
72

レシピ考案者



株式会社エル・スエヒロフードサービス
奈良県庁事業所

やじま しんいちろう
チーフ 矢島 慎一朗さん

調理のポイント

- トマトのフレッシュさを残すために、煮込みすぎには注意してください。
- 出てきたアクはしっかり取ってください。
- 水が少ないため、カレールーを予め刻んでおくと早く溶けます。

お店の情報

県庁食堂

ランチ限定
営業!

県庁6階にあり、誰でも利用できる食堂。興福寺や奈良公園を眺めながら食事を楽しめます。奈良県産の材料を多く使ったメニューで、かつ、リーズナブル。約200席(カウンター席、テーブル席)で広々。

所 奈良市登大路町30
時 平日11時~14時30分
(ラストオーダー14時)

