

2007.タキイ最前線春号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。<http://www.takiy.co.jp>

パイナップルジュースで甘みとまろやかさを加えた、南国風のスープカレーです。

スイートコーンとオクラのスープカレー

材料（2人分）

スイートコーン…1本 ジャガイモ…1個 ニンジン…1/2本（100g） オクラ…4本 塩…小さじ1
キャベツ…1/8玉 オリーブオイル…適量 手羽先…2本 パイナップルジュース…150cc スープの素…1個 水…400cc

(A) カレー粉…大さじ2 乾燥バジル・タイム…少々
かつお粉…小さじ1/2 塩…少々 粒こしょう…少々
作り方

- 1 スイートコーン、ジャガイモ、ニンジン丸ごとラップし、レンジで加熱（600wなら約8分）する。スイートコーンを2等分し、一方は半分の輪切り、残りは実をそぎ落とす。ジャガイモとニンジンは二つに切る。
- 2 オクラを塩ずりして、ざっと塩を洗い流し、がくを取っておく。キャベツはくし形に切る。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、手羽先を焼く。パイナップルジュースを入れて、煮立ったらAと水、スープの素を加える。
- 4 スイートコーン、ジャガイモ、ニンジンを入れ、アクを取りながら5分ほど煮る。スープがなじんだらキャベツとオクラを加え、蓋をして火が通るまで煮る。