

お米と
よく合う

ココナッツミルクのうまみがご飯と好相性!

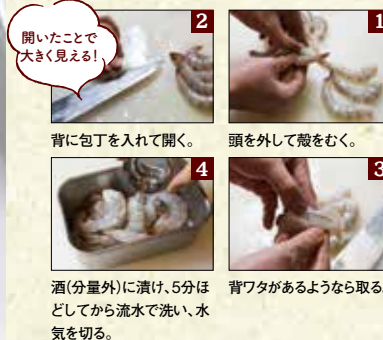
エビとココナッツミルクのカレー

材料 (3~4人分)

バナメイエビ……大9匹
たまねぎ……1/2個
生トマト……1個
ココナッツミルク……200ml
にんにく……1片
しょうが……1片
サラダ油……大さじ2
レモン果汁……大さじ1
塩……小さじ1~1.5
水……100~300ml (好みで調整)
ディル……適宜
P30の基本のスパイス

プロ直伝

エビの下処理のやり方



※ お手軽本場ワザ ※

ココナッツミルクがないときは牛乳で代用OK!

手に入れるには少しハードルが高いココナッツミルク。代用品として最も気軽なのは牛乳です。そこへ、砂糖をひとつまみ加えて甘味をプラスしても◎。ただし、入れすぎは禁物。入れすぎたときはナンプラーを足すと、東南アジアのカレーになります。



ココナッツミルクは缶で買い置きしておく便利。



牛乳なら家に常備している人も多いはず。

ココナッツミルクがエビのうまみを増幅!

大きなエビがインパクト抜群。エビは加熱すると縮んでしましますが、背に包丁を入れると大きく見せられます。ココナッツミルクとエビの甘味がお互いに高め合う、理想のカレーです。ごはんに合わせていときは、少しだけ塩も多めに入れるのがコツ。モチモチした日本のごはんにぴったりの味わいになります。エビは冷凍でも十分です。

ちぎったディルを散らしてドラマティックに!

まずはコレ!
基本スパイスで作る
基本の
カレー
BASIC

PART1 スパイス香る 簡単家カレー

水多め、
塩多めだと
ごはんとの相性
ばっちりです!

作り方

3 ココナッツミルクを入れる



たまねぎがしんなりしてきたら、ココナッツミルクを加えて混ぜる。

2 たまねぎを加える



フェネルが焦げないうちに、薄切りにしたたまねぎ、みじん切りにしたにんにく、すりおろしたしょうがを加えて炒める。

1 スパイスを火にかける



油に
スパイスの
香りを移すよ!

フライパンにサラダ油大さじ1、マスタードシード、フェヌグリーク、フェネルを入れて火にかける。

6 トマトを加える



エビの背が開き出したら、くし形に8等分したトマトを入れ、塩で味を調える。別のフライパンでカレーリーフをテンパリングして合わせる。

5 エビを入れる



下処理した
エビをイン!

エビを加え、ココナッツミルクが分離しないように弱火で混ぜながら加熱する。

4 スパイスと塩を入れる



カレーリーフ以外のスパイスと塩を入れ、ざっくりを混ぜたら水とレモン果汁を加える。