

HOW TO COOK

夏の食事と言えばカレー。  
りんかんがっこう  
 林間学校やキャンプなどでも  
ていばん  
 定番メニューですね。今回は、  
しよくせいかつかいぜんすいしんいん  
 向日市食生活改善推進員の  
 皆さんにカレーと良く合うナス、  
 カボチャやトマトなどの夏野  
 菜をふんだんに使った「とび  
 きりカレー」を、小学生でも  
かんたん ちょうり  
 簡単に調理ができるように教  
 えてもらいました。



**材料(ひとなべ分・8人前)**

鶏もも肉	300g	ジャガイモ	2個
ソーセージ	100g	スイートコーン	150g
ベーコン	100g	ウズラ卵	16個
ナス	4本	リンゴ	半分
カボチャ	半分	牛乳	100cc
タマネギ	小2個	ニンニク	2カケラ
トマト	3個	カレールー	160g
ピーマン	3個	サラダ油	大さじ3

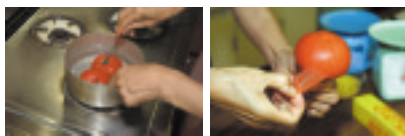
# 向日市特産なすびを使って とびきりカレーを作ろう!



● とり肉やソーセージをしっかり押さえて切ってね。



● 大きさがそろわなくてもOK!



● トマトにフォークをさして「ゆむき」をしてネ。



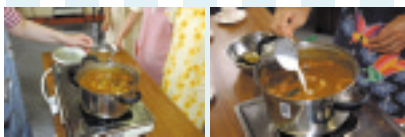
● ニンニクのかおりが立ちこめるまでしっかりいためて。



● カレールーをひとかけ入れるのがポイント!



● こげつかないように、火かげんに注意。



● ここまでくれば、だいじょうぶ。

### 作り方

1. とり肉はひとくち大に、ベーコンは2cmに切り、ソーセージはひょうめん(平めん)に切り込みを入れてひとくち大に切る。
2. たまねぎは皮をむき薄切りに、カボチャとピーマンはたねを取って2cmのかく切りにする。ジャガイモは皮をむいて2cmのかく切りに、ナスは1cmのわ切りにする。
3. トマトはゆむきにして、タネを取りザク切りにする。ニンニクは皮をむき、みじん切りにする。
4. うずら卵は、5分ほどゆでてカラをむいておく。コーンは缶からだし、ザルに取り水気をきる。
5. リンゴは皮をむきすりおろして、ガーゼでしぼりジュースにする(市販の100%リンゴジュースでも可)。
6. なべにサラダ油をねっし、かおりが出るまでニンニクをよくいためる。
7. とり肉、ベーコン、ソーセージ、タマネギを入れさらにいためる。(5分ぐらい)
8. カボチャ、ピーマン、ジャガイモ、トマト、うずら卵、コーンと1/10のカレールーをいっしょに入れ、水を野菜がひたるぐらい入れる。
9. アクを取りながら、野菜がやわらかくなるまでにする。
10. のこりのカレールーを加え、弱火でこげつかないように時々かきまぜながら10分程にこむ。
11. さいごにリンゴジュース、牛乳を加えてできあがり。

夏ならカボチャ・ナス・豆類、秋ならシメジなどのキノコ類、冬ならカリフラワー・ブロッコリーなどがカレーと良く合う野菜です。



「しょっかいさん」と呼ばれる私たちの正式な名前は、向日市食生活改善推進員という長い(ながい)かた(かた)苦しい(くるしい)名前です。でも、普段(かふだ)の活動(かつどう)は参加者(かたがた)の方々(かたがた)とわいわい(わいわい)ガヤガヤ(がやがや)楽しく(たのしみ)調理実習(ちようじじっしゅう)を通じて(つうじて)、より良い(よりのいい)食生活(じきせいかつ)を広め(ひろ)ていきます。

私たちの考えた「とびきりカレー」を作って、楽しくおいしく(たのしみおいしく)いただ(いた)ってください。

## 夏の太陽(なつ)が一杯(いっぱい)つま(つま)った「むこうナス」カレー(カレー)に合う(あ)うのはまちがいなし



物集(ものあ)め町(まち) 中山(なかやま) 宇一(いち)さん 「本当(ほんとう)においしいものを地域(ちいき)の人に食(た)べてほしい」

物集(ものあ)め町の畑(はたけ)で「千両(せんりょう)ナス」を作(つく)っている中山(なかやま)さん。「今年(ことし)は天候(てんこう)にも恵(めぐ)まれ、品質(ひんしつ)は自慢(じまん)できる(できる)もの。ナス(ナス)は、低(ひか)カロリー(カロリー)でガン(がん)予防(よぼう)の効(き)果(くわ)もある(ある)といわ(いわ)れており、ど(ど)んどん(どん)食(た)べていた(いた)だきたい(きたい)野菜(やさい)です。夏(なつ)のカ(カ)レー(レー)には是非(ぜひとも)向日市(ふじし)でとれた(とれた)おいしい(おいしい)ナス(ナス)を使(つか)ってほ(ほ)しい」。中山(なかやま)さん(さん)のナス(ナス)を(を)買(か)う(う)には、毎(まい)週(しゅう)土(ど)曜(やう)日(にち)に保(ほ)健(けん)セ(セン)ター(ター)、火(か)曜(やう)日(にち)の市(し)民(みん)温(おん)水(すい)プ(プール)ル(ル)で開(か)催(さい)して(して)いる「む(む)こ(こ)う(う)愛(あい)菜(さい)市(し)」で。