



農家×学生

恋する野菜⁴⁹



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

熱帯の野菜！ 青パイヤのキーマカレー

【材料】(3～4人分)

(1人分473kcal 塩分1.6g)

青パイヤ	1/4個
トマト	中1個
玉ねぎ	中1個
ピーマン	1個
にんにく・しょうが	各1片
鶏ひき肉	200g
唐辛子	1本
ローリエ	1枚
カレー粉	大さじ2
コンソメ	1個
水	150cc
塩・こしょう	少々
オールスパイス	小1/2
濃い口しょうゆ	小1杯
ごはん	4杯

【作り方】

- ① 青パイヤは皮をむき、種を取り、1cm角の大きさに切る。
- ② トマトは、湯むきして、粗めに切る。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を引いて、にんにく・しょうがを炒め、香りを出し、鶏ひき肉を加えて炒める。色が変わったら、いったん皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに唐辛子とローリエを入れて炒め、香りと辛味を出し、玉ねぎを入れて、柔らかくなるまでじっくり弱火で炒める。
- ⑥ ①を加えてよく炒める。④のひき肉をフライパンに戻して、炒める。
- ⑦ カレー粉を加えて、焦がさないようにさっと炒める。
- ⑧ ②、コンソメ、水150ccを加え、弱火でトマトを崩しながら、トマトの形がなくなるまで約15分間煮て、ピーマンを加える。
- ⑨ 塩・こしょう、オールスパイス、しょうゆを加え、味を整える。
- ⑩ ごはんに盛り付けて、完成。

青パイヤは、抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンCが豊富です。千切りにして、生のままサラダにしたり、スライスして炒め物にも合います。



養豚、青パイヤ農家 ^{なべしま のぶお} 鍋島 信男さん(井口)

青パイヤとは果実が熟す前に収穫したもので、野菜として扱います。栄養豊富で美容と健康にうれしい、今注目の食材です。食べ方は色々ありますが、シリシリにしてお好みのドレッシングでも歯ごたえがあってお勧めです。

^{うえやま さちほ} 上山 祥穂さん
尚絅大学
生活科学部4年

