

Cooking（各材料は 4 人分です）

やさいのスパイスカレー

—材料—	—作り方—
かぼちゃ 1/2 個（400g ほど）	1. 玉ねぎは 1/2 の薄切りにする。トマトは 1cm 程の角切りにする。
玉ねぎ 1 個	かぼちゃは、一口大の乱切りにする。生姜をみじん切りにする。
トマト 1 個	2. 熱した鍋またはフライパンに、こめ油を加え、クミンシードをテンパリングする。
生姜 2 かけ	3. 玉ねぎを加え、しんなりやわらかい褐色になるまで炒める。
こめ油 大さじ 4	4. トマトを加えて水分が飛んで、型崩れるまで炒める。
塩 小さじ 1	5. 生姜を加えて、香りが出て、全体が馴染むまで炒める。
クミンシード 小さじ 1	6. コリアンダーパウダー、ターメリックパウダー、塩を加えて、粉が油と馴染むまで炒める。
ターメリックパウダー 小さじ 1/2	7. 6 の鍋に、野菜を加えて、全体を馴染ませるように炒め和える。
コリアンダーパウダー 大さじ 2	8. 500ml の水を、鍋に加え 10 分ほど煮込む。お好みに合わせて、塩味を調整する。

小松菜のサブジ

—材料—	—作り方—
小松菜 1 束	1. 小松菜を 3cm 長に切る。
こめ油 小さじ 2	2. フライパンに、こめ油を加えて、
塩 小さじ 1/4	クミンシードをテンパリング
クミンシード 小さじ 1/4	する。
	3. 小松菜を加えさっと炒め
	4. 塩を加え、さっと炒め和える。

人参と生姜のサラダ

—材料—	—作り方—
人参 1 本	1. 人参、生姜を粗めの千切りにする。
生姜 1 かけ	2. フライパンに、こめ油、人参、塩、水、生姜
こめ油 小さじ 1	を加えて、10 分ほど蒸す。
塩 ふたつまみ	3. お好みでくるみを加えて、ハーブをかざる。
水 1/4 カップ	
くるみ 4 個	
ハーブ（パクチー、パセリ、バジル、ミントなど）	