

新発見

おいしい 奈良

Vol. 39

『奈良のシェフ』が
『奈良の食材』で、ご家庭で
できるレシピをお届け。



大和寒熟 ほうれん草の グリーンカレー ラ ホ ツ RAHOTSU (タイ料理)



材料 (4人分)

- 大和寒熟ほうれん草……1束
- ココナッツミルク……適量
(ミキサーが回る程度)
- サラダ油……大さじ1
- グリーンカレーペースト……大さじ2
- ココナッツミルク……800ml
- A { 大和肉鶏モモ肉……200g
(ひと口大)
- しめじ……80g
- なす(ひと口大・素揚げ)……1本
- ナンプラー……大さじ4
- 三温糖……大さじ1
- B { バイマックルート……4枚
(こぶみかんの葉)
- タイバジル……4枚
- 三輪素麺……4束

作り方

①ほうれん草を葉と軸に分け、軸は3～4cmに切る。熱湯でそれぞれざっと茹で、氷水にさらし水を切っておく。

②①の葉の部分を固く絞り、ミキサーが回る程度のココナッツミルクと一緒にミキサーにかけ、ペースト状にする。



③鍋にサラダ油を熱し、焦げないようにグリーンカレーペーストを炒め香りを出し、ココナッツミルクを入れAを加え混ぜる。

④③にナンプラーと三温糖を加え軽く煮込む。



⑤④にBと①のほうれん草の軸の部分、②を入れ、沸騰したら火を止める。

⑥三輪素麺をゆがく。

ワンポイント

*バイマックルートとタイバジルは、タイのハーブ。入手できなければなくても可(⑤)。

*あまり煮込むと色がとぶので、沸騰したら火を止める(⑤)。

*三輪素麺は、お好みでグリーンカレーをかけても、つけ麺でも、にゅうめん風に煮込んで、お召し上がりいただけます。

大和寒熟ほうれん草
のお問い合わせは
ここで

県東部農林振興事務所
農業普及課

大和寒熟ほうれん草は、高原地域の厳しい寒さの中で育てられた、甘くて、おいしいほうれん草です。

所 宇陀市榛原三宮寺125

☎ 0745-82-3248 FAX 0745-82-1118



店内はタイに行くたびに買い付けてこられた、かわいい装飾品であふれています。

ラ ホ ツ RAHOTSU

店名は、大仏様の髪型の螺髪から。「安全、安心な奈良の食材にこだわっています」と諸江さん。地元奈良の食材を使ってタイ料理を提供。奈良とタイのコラボレーションをお楽しみください。

シェフ
もろえのりお
諸江 紀夫 さん

〒奈良市高畑町1073-2
☎ 0742-24-1180

📺 www.rahotsu.com



放送日はP23で

📞 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211 県民だより奈良「ならいいね!」では作り方等を映像でご紹介します!