



夏野菜のスープ和カレー

材 料	鶏手羽元	4 本	A	水	2 カップ
	ズッキーニ	1 本		酒	大さじ 1
	ミニトマト	6 個		しょうゆ	小さじ 1
	ジャガイモ	1 個			
	オクラ	3 本	トウガラシ	お好みで	
	塩麴	大さじ 1			
	オリーブオイル	大さじ 2			
	カレー粉	大さじ 1			
	味噌	大さじ 1			

作り方

- (1) 鶏肉はビニール袋に入れて塩麴をまぶして、冷蔵庫で 30 分くらい置く。
- (2) ジャガイモは芽を取るだけで皮ごとで OK。4~6 等分にして、サッと水にくぐらせ
水をきり水気をふき取っておく。
- (3) ズッキーニは大きめの乱切り。オクラは塩でウブ毛を取り、縦半分に切る。
- (4) 鍋にオリーブオイルを入れ鶏肉を皮を下にし、オイルを鍋全体に伸ばしながら並べる。
点火し、中火くらいにし焼き目をつける。
- (5) カレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。ジャガイモ、ズッキーニ、ミニトマトを入れ、全体かき混ぜる。
A を入れ、煮立ったら蓋をして弱火で 15 分煮る。
- (6) 蓋を取り、中火にしオクラを入れる。味噌で調味し、お好みでトウガラシをどうぞ。

Recipe/野菜ソムリエ Kaori Oikawa