

(華やかレシピ)

高野豆腐と大豆のカレー



材料 (4人分)

高野豆腐	60g(約3個)
ヨーグルト(無糖)	180g
大豆水煮	1パック
ニンジン	中1本
玉ねぎ	中1個
ショウガ	1かけ
ニンニク	1かけ
カレールー(粉タイプ)	1パック
クミン、ローリエなどのスパイス(お好みで)	適量
水	200cc
オリーブオイル	適量
ごはん(撮影は黒米を使用。白米でも可)	適量
パプリカ	適量
カボチャ	適量
ナス	適量
エビ	適量

①

高野豆腐は1枚につき60gのヨーグルトに漬け、ジッパー付きの保存袋に入れて冷蔵庫へ。8時間ほどかけて戻す。取り出した高野豆腐は水分を切ってからフードプロセッサーにかけ、ミンチ状にする。



POINT !

ヨーグルトが苦手な方は、水で戻してもOK。大きめのミンチ状にすると歯応えがあっておすすめです。

②

ショウガ、ニンニク、ニンジン、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、ショウガ、ニンニクを熱し、香りが出たらニンジン、玉ねぎを加えて炒める。



POINT !

ニンジンはフードプロセッサーにかけると、手間が省けますよ。玉ねぎはプロセッサーにかけるとエグみが出てしまうので、手切りしましょう。

③

火が通ったら水を入れひと煮立ちさせ、①の高野豆腐、水切りした大豆を加える。



④

一度火を止めカレー粉を入れ、再び火をつけてよく馴染ませ、好みにスパイスを加える。



POINT !

カレールーは粉タイプが溶けやすくおすすめです。表示水分によって量を加減してくださいね。お好みにスパイスを加えると、味に深みが出ます。今回は、ローリエ1枚とクミン（粒タイプ）をスプーン1杯入れました。

⑤

パプリカ、カボチャ、ナスは食べやすい大きさに切り、素揚げをする。エビは殻をむき背わたをとり、熱湯でボイルする。

⑥

お皿にごはん、カレーを盛り付け、⑤の具材をトッピングする。



ちょっとアレンジ

高野豆腐をひき肉代わりに使った、キーマ風のカレーです。こだわりたい場合は、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、ブイヨン足してみてください。奥深い味わいになりますよ。今回は栄養たっぷりの黒米を使いましたが、もちろん白米でもおいしくいただけます。ぜひ試してみてくださいね。