

お料理する人を応援します！

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

食欲をそそるカレー風味のオイル煮をご紹介します。えびは殻付きのまま、ピーマンは種付きのまま焼きつけると、うまみたっぷりに仕上がります。バナメイえびなら殻がやわらかいので、殻ごと食べられますよ。残ったオイルもパンをひたしてどうぞ。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』（文響社）。



旬



ピーマン、ズッキーニ
実や種やわたにうまみがしみ込む



バナメイえび
殻がやわらかくうまみたっぷり



S&B 赤缶カレー粉
刺激的な香りが食欲をそそる

おいしさの決め手はコレ!

えびと夏野菜のカレーオイル煮

Recipe Card 1人分377kcal 塩分1.1g 調理時間15分

材料(2人分)

バナメイえび(殻付き)…16尾
ピーマン…3個
ズッキーニ…1本
にんにく…1かけ
酒…大さじ1
オリーブ油…大さじ7~8
S&B 赤缶カレー粉…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ¼

作り方

1 えびを下ごしらえする

えびはキッチンばさみで足を切り取り、背全体に切り目を入れ、背わたを取る。パットに入れて酒をふり、からめる。

2 野菜を切る

ピーマンは指先で穴を開けて縦半分に割る。ズッキーニはヘタを切って長さを3等分に切り、さらに縦4等分に切る。にんにくは横半分に切る。

3 えび、野菜を焼きつける

フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら、水気をきったえび、ピーマン、ズッキーニを入れて中火にし、えびの両面に焼き色がつくまで4分ほど焼く。

4 調味料、オリーブ油を加えて煮る

S&B 赤缶カレー粉、しょうゆ、塩、残りのオリーブ油を加え(具材全体がひたるくらい)、全体を混ぜ合わせ、中火で2~3分煮る。

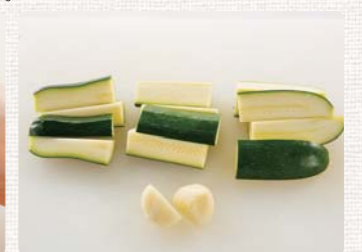
1



切り目を入れると、味がよくからみます。



2



3



弱→中



中 4分ほど

ココがポイント!

えびは殻付きのまま焼きつけると、殻のうまみが油にうつり、一緒に焼く野菜にもうまみをまとわせることができます。ピーマンの種やわたにもうまみや栄養があるので取らずに調理し、種も食べましょう。

4



中



中 2~3分

ココがポイント!

カレー粉を加えると香り豊かに仕上がります。えびのうまみと相性もよく、食欲をそそります。

Close up!

「赤缶」の呼び名で

親しまれる

日本のカレーのスタンダード

S&B 赤缶カレー粉

30数種類のスパイス&ハーブを絶妙なバランスでブレンドし、焙煎、熟成などのプロセスを経て仕上げたカレー粉です。しょうゆやマヨネーズなど、ほかの調味料とも合わせやすく、炒めものや煮ものの味つけに変化がつけられます。

