

# 丸ごと玉ネギ カレー

玉ネギの美味しさと栄養、  
残さず使います！

## 材料（4人分）

- a) お米 (200) ..... 3 合  
玉ネギの皮 ..... 2 個分
- b) 水 ..... 600ml  
昆布 (5692) ..... 5 × 10cm
- c) 玉ネギ ..... 1 個 (350g)  
ニンニク ..... 1 片  
オリーブ油 (5523) ..... 大さじ 1  
塩 (5023) ..... 小さじ 1/2  
トマトピューレ ..... 大さじ 4  
米粉のカレールウ (5613) 70 g  
ガラムマサラ ..... 小さじ 2
- d) 玉ネギ ..... 1 個  
オリーブ油 (5523) ..... 大さじ 1  
しょうゆ (5074) ..... 小さじ 1



## レシピに登場した GreenMarket 商品

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 200 味わい こしひかり 白米 2kg       | 5613 米粉のカレールウ 135g |
| 5692 日高し昆布 100g            | 5074 瑞雲醤油 濃口 100ml |
| 5523 OGE Xバージンオリーブオイル 180g |                    |
| 5023 海っ子 600g              |                    |

## 作り方

- ① a) のお米は炊く 30 分前に研ぎ、ザルにあげておく。玉ネギの皮はきれいに洗い水気をきる。炊飯器に米と玉ネギの皮を入れ、3 合分の目盛りまで水を入れて炊飯する。炊き上がったら皮を取り除き、ご飯を切るように混ぜる。
  - ② b) の水は 70℃ まで温め、昆布を入れる。1 時間置いたら昆布を取り出す。
  - ③ c) の玉ネギとニンニクをみじん切りにする。鍋にオリーブ油と玉ネギ、ニンニク、塩を入れ、中火で玉ネギが薄茶色になるまで炒める。
  - ④ ③ にトマトピューレを入れ炒め合わせたら、② の昆布水を注ぐ。沸騰したら弱火にし、蓋をして 10 分煮る。
  - ⑤ 火を止めて、米粉のカレールウを加え、溶かす。再び火にかけトロミが付くまで煮る。ガラムマサラを加え、少々煮たら、分量外の塩少々で味を調える。
  - ⑥ d) の玉ネギは 1cm の厚みの輪切りにする。フライパンを火にかけ、オリーブ油を流し、玉ネギを並べる。蓋をして両面を焼き、仕上げにしょうゆをまわしかける。
  - ⑦ 皿に①をよそい、⑤のソースをかけ、⑥のをせる。お好みでパセリのみじん切りを振る。
- ※いつも捨ててしまう玉ネギの皮ですが、ポリフェノールの一種であるケルセチンは皮の部分のほうが豊富です。摂取する工夫としてご飯と一緒に炊きました。茶色く色づくので、カレーやピラフに向きます。
- ※玉ネギの根は切り落としがちですが、加熱すると一番甘い部分です。ヒゲのところ以外はみじん切りにして使いましょう。