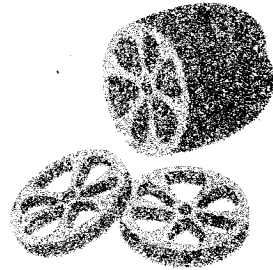


ゆうぐれこどもしょうてんがい ライスカレー屋

レンコンマンカレー



☆材料 4人分☆

米 2 合(300g)、ぶたひき肉 80g、玉ねぎ 1.5 個、じゃがいも 大1 個、にんじん 1/2 本、れんこん 3cm 分、なす 1 本、ズッキーニ 1/4 本、にんにく 少量、しょうが 少量
カットトマト 320g、りんご 1/4 個、ケチャップ 大さじ1、ウスターソース 小さじ1、塩・こしょう 少々、ローリエ 1まい、油 適量、水 440cc、カレールー 4皿分

☆作り方☆

①お米をあらひ、炊飯器でご飯を炊く。

火を使うときは大人といっしょに使おう

②野菜をまず洗い、切る。

玉ねぎは少し大きめのみじん切りにする。なすはヘタをとってラップをまく。ズッキーニもラップをまく。じゃがいもは皮をむいて、1cm の大きさのさいころの形に切る。

にんじんは皮をむいて、7mm の厚さに輪切りにする。星型に抜けない部分は、みじん切りにする。れんこんは皮をむいて2mm の輪切りにし、ボールに水が入った中に入れてアク抜きをする。

にんにくとしょうがはみじん切りにする。

③ラップでくるんだなすを電子レンジで4分チンをする。水が入ったボールに1分間入れて、厚さ5mm のいちよう切りにする。

→冷たい水の中になすを入れることで、なすのむらさき色がきれいになるよ!!

④ラップでくるんだズッキーニを電子レンジで3分チンし、冷めたら厚さ5mm のいちよう切りにする。

⑤輪切りにしたにんじんを水が入った鍋に入れて、柔らかくなるまでゆでる。ゆでた後に、星型の型ぬきで☆の形にし、残った部分は少し大きめのみじん切りにする。

→土の中で育った野菜・にんじんや大根は水からゆでるよ!!

④アク抜きをしたれんこんはクッキングペーパーで水をとってから、薄く油をひいたフライパンで焼く。

⑤鍋に油をしひき、にんにくとしょうがをいい匂いがするまでいためる。

⑥玉ねぎをいれ、きつね色になるまでいためる。

⑦ひき肉とみじん切りにしたにんじんをいためる。

⑧440cc のお水をいれふつつつしたら、すりおろしたりんご、カットトマト、ローリエ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうをいれてにる。

⑩じゃがいもをいれやわらかくなるまでにたら、カレールーをいれとろみがつくまでにこむ。

⑪お皿にご飯と、カレールー、焼いたれんこん、ズッキーニ、なす、星型のにんじんをのせて完成!!



みんな知ってる？れんこんについて



☆ れんこんの^{そだ}育ち方

みんなはれんこんがどうやって^{そだ}育つか知っているかな？

木にぶどうのようになっている、トマトのようになっている、土の中^{つち}になっている、...
いろいろな^{こた}答えがありそうだけど、^{じつ}実は...

れんこんは池や沼^{いけ}のどろ^{ぬま}の中^{なか}で^{そだ}育っています!!

知っている人はいたかな？

そして、れんこんはスーパーでみるような

1つずつ^{みざ}なっているのではなく、^え右の絵のように

^{でんしゃ}電車の^{いけ}ようにいくつか^{ぬま}つながって池や沼^{なか}の中^{そだ}で育っています。



☆ れんこんの^{しゅん}旬は？

れんこんのおいしい^{まきせつ}季節は11月^{がっ}から3月^{がっ}にかけてです。ねばねば^{あな}していて、かたいイメ
ージ^{あじ}を持っているかな？^{あじ}だけど6月^{あじ}から9月^{あじ}にかけてのれんこんは「新れんこん」とい
って、やわらかく、あっさりとした^{あじ}味^{あじ}をしています。

☆ れんこんは^{ほぞん}どうやって保存するの？

れんこんの中^{なか}には^{あな}穴^{あな}があります。この^{あな}穴^{あな}かられんこんの^{みず}水^{みず}が出ていたり、だんだ
んと^{くろ}黒^{いろ}く^{いろ}色が^{あな}変わって^{あな}しまいます。ラップ^{あな}で^{あな}穴^{あな}を^{あな}ふさぐ^{あな}ように^{あな}してくる^{あな}ので、^{れいぞうこ}冷蔵^い庫^いに入
れて^{ほぞん}保存^{ほぞん}する^{ほぞん}ように^{ほぞん}しましょう。

☆ れんこんは^{くろ}どうして黒^{くろ}くなるの？

れんこんの^{かわ}皮^{かわ}を^きむいたり、^き切^きったり^きしていると、だんだんと^{くろ}黒^{くろ}くなって^{くろ}しまった^{くろ}ことが
ある人はいるかな？^{くろ}黒^{くろ}くなって^{くろ}しまった^{くろ}のは^{くろ}くさ^{くろ}って^{くろ}しまった^{くろ}わけ^{くろ}ではない^{くろ}のです。
これはれんこんに^{あな}含ま^{あな}れる^{あな}ある^{あな}成分^{あな}の^{あな}働^{あな}き^{あな}によ^{あな}って、^{くろ}黒^{くろ}くなって^{くろ}しまう^{くろ}のです。^{くろ}黒^{くろ}くな
らない^{くろ}ように^{くろ}する^{くろ}には、^{かわ}皮^{かわ}を^きむいたり^き切^きったら、^{くろ}すぐ^{くろ}にお^{くろ}水^{くろ}や^{くろ}お^{くろ}酢^{くろ}を^{くろ}い^{くろ}れた^{くろ}「^{くろ}酢^{くろ}水^{くろ}」^{くろ}に
つける^{くろ}ことが^{くろ}大切^{くろ}です。

れんこんは^{きょうう}今日^{きょうう}のカ^{きょうう}レー^{きょうう}の^{きょうう}よう^{きょうう}に^{きょうう}焼^{きょうう}いたり、^{きょうう}煮^{きょうう}物^{きょうう}にし^{きょうう}たり、^{きょうう}すり^{きょうう}お^{きょうう}ろ^{きょうう}し^{きょうう}たり^{きょうう}と^{きょうう}いろ^{きょうう}いろ
な^{きょうう}料理^{きょうう}に^{きょうう}使^{きょうう}える^{きょうう}食^{きょうう}材^{きょうう}です。^{きょうう}お^{きょうう}家^{きょうう}で^{きょうう}れ^{きょうう}ん^{きょうう}こ^{きょうう}ん^{きょうう}料^{きょうう}理^{きょうう}を^{きょうう}つ^{きょうう}く^{きょうう}つ^{きょうう}て^{きょうう}み^{きょうう}て^{きょうう}ね。

