

奨励火星料理人賞

氏名	野村みゆき 殿
火星料理レシピへの思い	【レシピ名 : earth paradise カレー】 今後、地球環境を守るために代替肉がもっと増えると思うので、お肉の代わりに大豆を使用し、日本の国民食ともいえるカレーを、アスパラとダイズ (earth paradise) で作りました。火星から見る地球はいつまでも樂園であってほしいとの思いを込めて。
2 人分を作るための材料の量と費用	【費用700円】 【材料】 ごはん2人分 水煮大豆200g アスパラ2本 玉ねぎ100g すりおろしにんにく・生姜各1片 カレー粉大さじ1 ウスターソース大さじ2 砂糖小さじ1 塩小さじ1/4 水150cc オリーブ油適量 盛り合わせ用サラダ・レタス・トマト適宜
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大豆は150gをマッシャー等で潰し、残り50gはトッピング用にとっておく。 2. アスパラは下1/3位皮を剥き半分にカットにして下茹でし、穂先の部分は2枚にスライスし、下部分はみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 3. 中火のフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと生姜を炒め香りがたったら、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。 4. カレー粉を加え、1分程炒め香りが立ったら、潰した大豆・ウスターソース・砂糖・塩・水を入れ、ひと煮立ちさせ味を見て必要であれば塩(分量外)で味を調える。 5. 皿にご飯と4を盛り、トッピング用の大豆とアスパラを盛り合わせ、サラダとレタス・トマトを添えて完成。

