

## 優秀火星料理人賞

氏名	結城啓介 殿 ( <a href="#">Instagramアカウント</a> )
火星料理レシピへの思い	<p>「MARSカレープレート」</p> <p>火星の観光地での提供を想定したメニューを考案しました。</p> <p>タコと赤いカレーで火星人(ウエルズの「宇宙戦争」挿絵より)と火星の大地。卵とプチトマトはそれぞれ火星の衛星、フォボスとダイモスを。かぼちゃで月(半月)、ブロッコリー炊き込みご飯とサラダで緑豊かな地球の大地を表現した一皿です。スターアニスの星飾りと仕上げに振りかけた赤と黄色のスパイスの銀河が盛り付けのポイントです。</p>
2人分を作るための材料の量と費用	<p>カレーソースとして、サラダ油大さじ2、スターアニス2粒、フェネルシード小さじ0.25、玉葱200g、塩少々、ハチミツ少々、カットトマト缶100g、コリアンダーパウダー小さじ2、フェヌグreekパウダー小さじ1、クミンパウダー小さじ1、パプリカパウダー小さじ1、チリパウダー小さじ0.5、水200cc、ココナッツミルク160cc、ポイルタコ160g。付け合わせとして、カボチャ40g、ミニトマト2個、卵1個、ミックスリーフひとつかみ、赤玉ねぎ0.2個、すし酢(市販品)適量。ごはんとして、米1合、塩1g、ブロッコリー40g、バター10g。仕上げの飾りとしてカスリメティとパプリカパウダー、ターメリックパウダー各少々。二人前で750円前後の材料費になります。</p>
調理方法	<p>カレーソース:鍋にサラダ油をいれスターアニス、フェネルシードを弱火でじっくり炒めて香りが出たらスターアニスを取り出し(後で飾りに使う)粗めにみじん切りにした玉葱と塩少々を加えて中火で茶色くなるまで炒める。弱火にしてハチミツ少々とカットトマト缶を加え水分をとばしたらパウダースパイスを入れ、30秒程練るように炒めてから水を加えて20分煮込む。水分が減ったら水を追加する。ぶつ切りにしたタコとココナッツミルクを入れて5分煮込んだら最後に塩とハチミツで味を調整する。</p> <p>付け合わせ:カボチャは半月型に薄くスライスしてソテーする。卵は8分間茹でて半分に切る。ミニトマトは湯剥きする。</p> <p>赤玉ねぎはスライスして浸るくらいのすし酢に浸けて鍋で一度沸騰させたらすぐに冷ましておく。ミックスリーフは洗っておく。</p> <p>ごはん:米1合と定量の水、バターと塩、大きく切ったブロッコリーを合わせて炊飯する。炊けたらよく混ぜる。</p> <p>仕上げ:皿にカレーソースとごはんを付け合わせを盛り付け仕上げにカスリメティ、パプリカパウダー、ターメリックパウダーを振りかける。スターアニスを乗せる。</p>
ニックネーム	ケイ・ユウキ

