

夏の名残の野菜たち カレー編

しつこいみたいですが、今回は夏の名残の野菜たちのカレー編です。夏野菜を入れると、なぜかカレーがあっさりします。食欲がない、もたれるの嫌だという方にピッタリのカレーです。なんてことはないのです。

普通の*玉ねぎ *人参 *ジャガイモ に*ナスと*万願寺唐辛子(ピーマン・しし唐でも)を入れるだけなんですが・・・肉は入れても入れなくてもOK、私は豚バラ入れますけどね。
こんなんでも、とても夏を感じるのです。大人になったのでしょうか？

これらをフライパンで炒めてから、水を入れてコンソメで煮ます。で頃合いを見て、カレールーを通常の3分の2量に減らして入れれば完成です。このルーを3分の2量にするというのが、夏野菜カレーのミソなんです。これがアッサリの元なんです。それでもって辛さが欲しければ、鷹の爪か南蛮みそで補完するのです。コンソメは無添加のものを使いましょうね。そうしますと、全体的にくどくなく、あっさりとして、薄くなく、濃くもない、適度な夏野菜カレーが出来上がります。

きっと、夏が来れば思い出す～～～ 彼～、じゃなくて、カレーになります。

