

## ひき肉のカレー

献立を考えるのに行き詰まってしまうとか、食べたいと思うものが浮かばないなんてことって間々あるものです。こんなときは大体において、身体に元気がないものなんですね。元気がないから食欲も湧かないし、「アッサリしたものでいいかナ」なんて思うもの。味の濃いレバニラを食べて元気出そうなんて思わないものなんですね。

こんなときアナタナラドウスル？ のでしょうか。元気がない・食欲がない・作る気もない、こんなときは外に食べに行くのが一番なんんですけど、食べに出るのも億劫だし、出かけたって、フランチャイズの大して美味しいもない店ばかりなんですね。

こんなときは『カレー』が一番です。多くの人の場合、身体と脳みそに沁みこんだ懐かしい記憶って、『カレー』ではないでしょうか？ カレーだったら眠りかけた食欲も、重い腰も動くってものです。作り方なんか説明の要がないくらい誰だって作れるし、大概の材料は家に常備しているものです。何を使つたって大丈夫なんですけれど、食欲のないときのカレーって、ルーをいっぱい使つたドロドロカレーはイマイチなのです。そこで、💡!!

野菜主体のアッサリカレーがお勧めです。ルーの量は普通の半分くらいしか使いません。肉はないと寂しいので、ひき肉を使って、イモ・人参・玉ねぎの他にナス・ピーマン・ズッキーニなどあれば入れる、なければ入れない、なんて軽い調子で作ります。軽いが身上的ものなので、野菜を油で炒めてからなんてこともしません。鍋に水・ダシ・野菜・ひき肉・半分のルー、こんな感じです。アッサリしてますから、普通のカレーとは別物！母親伝來のカレーにこだわる人、本格カレーにこだわる人にも関係なく、一応は食えるものになります。いいんです、こんな日もあるんです、旨いものにこだわるだなんて、そんなアサマシイこと考えずに気楽にいきましょう!!。

これから景気も悪くなるんですから、臨機応変で行きましょうね。

D'ont curry (worry) Be happy!! ですよ～

