

# 12月 14日 レモンカレー作り

おもろい農さん主催でレモンカレー作りが行われ、たくさんの受講者が参加しました。他にも、焼きリンゴ作り、ハーブティーの試飲、みかんやジャガイモの食べ比べ、香辛料などについてのお話もありました。また当日は、みかんやレモンやジャガイモの詰め放題やレモン水の販売がありました。今回はいつもに比べてカレーのルーから作るという少し高度な料理内容でした。普段家庭では使う機会の少ない香辛料を使うことができ、参加者全員が楽しく学ぶことができました。

## 「レモンカレー」4人分

材料▶カレー粉 大さじ3、ジャガイモ 2個、小麦粉 大さじ6、タマネギ 2個

ホールトマト 3分の1、人参 1本、牛肉 200g、ローリエ 1枚

ブイヨン 2個、クローブ 2個、バター 40g、塩レモン 大さじ1

ニンニク 小さじ1、砂糖 少々、しょうが 小さじ1

作り方▶①鍋にバター10ひいて、ニンニク、しょうが、薄切りにした

タマネギを炒めて、肉、ジャガイモ、人参を加えてさらに炒める。

②①に水、ブイヨン、ハーブを加えて灰汁をとりながらよく煮込む。

③残りのバターを熱し、小麦粉を入れて弱火で炒め、カレー粉、

ホールトマトを加えて、カレールーを作る。

④②に③のカレールーを少しずつ入れてよく溶かし、完成。

\*ライスもレモンと一緒に炊くと、さらにおいしくなる！



### クローブ

強い抗菌、抗ウイルス、鎮痛作用に  
優れ、風邪の予防や痛み止めにも生  
薬として効果あり。

### ローリエ

神経痛、リウマチ。健胃、利尿作用、  
不眠、美容などに効果あり。

## 焼きリンゴ

材料▷リンゴ 1個、バター 10g、砂糖 小さじ2分の1、シナモンパウダー 少々

作り方▷①リンゴを半分に切って芯をくりぬき、皮の部分にフォークで数カ所穴を開ける。

②くりぬいた部分に砂糖、バター、シナモンパウダーをリンゴ全体にふりかけて1個ずつアルミホイルで包んで、230度のオーブンで30分で焼いて完成。

\*アイスクリームと一緒に食べるとおいしい！

### ○参加しての感想

・3回目の参加ですが、またまたたくさん得る知識がありました。私は、レモンカレーを今回初めて食べました。カレーにフルーツを入れるのはリンゴくらいしか知らず、どんな味になるのか全く想像が付きませんでした。特に、ご飯をレモンと一緒に炊くのには驚きました。実際に食べてみると、さわやかな味で、かすかにレモンの匂いがするカレーライスでとても美味しかったです。また、普段はカレーを作る際には、カレールーを入れているのですが、一からスパイスを混ぜてルーを作ることにより、こんなにたくさんのスパイスが入っていることを知れるいい機会になりました。焼きリンゴは、オーブンさえあれば手軽にできました。甘くて柔らかくアツアツの焼きリンゴと冷たいアイスクリームと一緒に食べると何倍も美味しく感じました。香辛料のお話では、色、匂い、形の違う数十種類のスパイスを実際に見て名前を覚えることができ、今度スーパーなどの香辛料売り場に行くのが楽しみになりました。さらに、ジャガイモの食べ比べでは、初めて赤いジャガイモを試食しました。どちらのジャガイモも美味しかったのですが、私的には赤いジャガイモの方が美味しかったように思いました。今後も新たな発見ができるような楽しい企画がたくさんあるので、おもしろい農さん主催の講演会にぜひ参加してみてください！

