**インドの野菜レシピ**

****

**☆寸詰まりキュウリの炒めもの**

****

材料：寸詰まりキュウリ(Tendli)

　　　鰹節

　　　だし醤油（普通の醤油でも可）

　　　ごま油

作り方：

1. 寸詰まりキュウリを10分程茹でる。
2. 半分に切る。
3. ごま油で炒める。
4. 鰹節をまぶし、だし醤油で味を調える。



●歯ごたえがあり、ビールのおつまみにもGOOD！

**☆グリーンピースの甘煮**

****

材料：グリーンピース(むき身)500ｇ

　　　砂糖　180～200ｇ（半量より少し少な目）

　　　重曹：小さじ1（2.5ｇ）

作り方：

* 1. 豆を洗って鍋に入れ、水（ひたひたより少し多く）と重曹を入れてよく混ぜ火にかける。
	2. 沸騰したら弱火で10～15分煮て、つまんで柔らかくなっていれば煮汁は全部捨てる。（お好みで水を少し残してもよい）
	3. 砂糖を加え鍋を振って良く混ぜ、中火で沸騰したら火を止めて一晩そのまま置く。

**☆トカドヘチマとエビの炒め物**

****

材料：トカドヘチマ(Torai)

　　　冷凍エビ

　　　ニンニク

　　　ネギ

　　　塩

　　　中華だし

作り方：

1. ヘチマの皮を剥き、輪切りにする。（皮を剥きすぎると煮崩れる）



1. ニンニクとネギをみじん切りにする。油をひいたフライパンでニンニクを炒める。
2. ②にエビを加えて炒める。
3. ③にヘチマを加え炒め最後にネギを入れ、塩とだしで味を調える。



**☆長ナスのジュレ**

材料（4人分）

ナス　3～5本（大きさによる）

コンソメ　300cc（チキンコンソメ6g+ベジタブルコンソメ6g）

塩　少々

コショウ　少々

ゼラチン　小２

あさつき（またはチャイブ）

生姜

作り方：

1. ナスは焼きナスにし、皮をむいてバットに並べる。
2. ゼラチンは水で戻す。
3. 鍋にコンソメを入れ、温め、味を見て必要なら塩・コショウでほんの少し濃い目に味を整える。
4. ③を①に流し、そのまま冷まして焼きナスの香りを移し、冷蔵庫で固める。
5. ナスを取り出し、一口大に切って器に盛る。ゼリーは包丁でたたき上にかける。

(ゼリー状の時は見た目もきれいだが、溶けるとたれ汁となり美味しさUP!)

1. あさつきや針生姜を載せる。



●お好みでフレンチドレッシング少々をかけても美味しい。

**☆ユウガオの炒め物**

****

材料：ユウガオ（Dudhi）

　　　玉ねぎ

　　　塩・コショウ

　　　ブイヨン

作り方：

①ユウガオは皮を剥いて薄切りにする。玉ねぎも薄切り。

②フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、しんなりしたらユウガオを加える。焦げないように少量の水を加える。

1. 塩・コショウ、ブイヨンで味を調える。



★ユウガオは冬瓜の代わりに中華スープに入れても美味。

**☆ユウガオの味噌田楽**

材料：ユウガオ（Dudhi）

　　　味噌　大2

　　　砂糖　大1

　　　みりん　大1

　　　だし汁　大2

　　　ごま　適量

作り方：

①ユウガオの皮を剥き、厚さ2cmの輪切りにする。



1. 調味料を混ぜ、電子レンジか小鍋で加熱しておく。
2. ユウガオをフライパンで10分程炒め煮する。



1. ②を塗り、ごまをかけて出来上がり。



●味噌の代わりにポン酢をかけてもお手軽で美味しい。

**☆ヘビ瓜のベーコン炒め**

****

材料：ヘビ瓜（Paduvaru）２本

　　　ベーコン　80g

　　　塩・コショウ

作り方：

1. ヘビ瓜の皮を薄く剥く。半分に切りワタと種をスプーンで掻き出す。

　　

1. 斜め切りにする。
2. ベーコンを1cm幅に切り、油で炒める。
3. 香りが立ったらヘビ瓜を加え、塩・コショウして炒める。
4. しんなりして緑が濃くなったら出来上がり。

　　

**☆ヘビ瓜のおひたし**

材料：ヘビ瓜　1本

　　　鰹節

　　　醤油

作り方：

1. ヘビ瓜の皮を薄く剥き、半分に切りワタと種をスプーンで掻き出す。



1. 半月切りにし、塩もみする。
2. ②を洗ってよく絞る。
3. 鰹節をまぶし、醤油をかけて出来上がり。



●生食に抵抗がある方は軽く茹でてもよい。

**☆ヤムイモ餅**



材料：ヤムイモ（Elephant Foot）

　　　バター　大１

　　　コーンスターチ　大１

　　　はちみつ（メープルシロップ）適量

　　　牛乳　適量

作り方：

1. 芋の皮を剥いて、適当な大きさに切る。



1. 圧力鍋で柔らかくなるまで茹でる。
2. 潰してペースト状にし、全ての材料を混ぜる。
3. 丸く成形して、フライパンで裏表を弱火で焼き目がつくまで焼く。

（ホットケーキのように）

