

いつもの定番メニューを夏らしくアレンジ!「夏の Pasta & カレー特集」

Curry Recipe

● キーマカレー

【材料】(2人分)

玉葱……………150g (みじん切り)	2274 オーサワの大豆ミート(ひき肉風)
9000 カナーン有機オリーブオイル(ルミ種)	……………40g
……………小さじ1	6909 オーサワのカレールウ(中辛)
生姜……………薄切り2枚(みじん切り)	……………40g
ニンニク……………小1片(みじん切り)	

【作り方】

- ①大豆ミートは80℃のお湯で戻し、水を切っておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、温まったら玉葱を入れ、きつね色になるまで炒める。
- ③生姜とニンニクを入れて、サッと炒める。
- ④②に大豆ミートを入れて炒め合わせる。
- ⑤かぶるくらいの水を入れて7~8分煮る。
- ⑥火を止め、カレールウをよく混ぜ、再び火にかけて5~6分煮る。



● 野菜のパコラ(インド風天ぷら)

【材料】(2人分)

人参……………1cm x 6cmを2本	6909 オーサワのカレールウ(中辛) ……大さじ1
オクラ……………2本(たてに2~3本包丁をいれる)	塩……………小さじ1/2
ズッキーニ……………1cmの輪切りを2枚	〔皮〕
玉葱……………くし形2切れ	0325 南部地粉……………80g
人参……………1cm x 6cmを2本	0329 石臼挽き完全粉……………20g
	水……………50cc~
	レモン……………適宜

【作り方】

- ①人参、オクラ、ズッキーニ、玉葱に塩とカレールウをまぶしておく。
 - ②皮の材料をさっと混ぜ、ラップの間に挟んで麺棒で薄くのぼす。
 - ③それぞれの野菜を②の皮でくるみ、170℃の油で揚げる。
 - ④トマトのチャツネやレモンでいただく。
- *トマトのチャツネ…トマトを細かく切り、塩少々入れ(お好みで米飴、唐辛子を加える)ジャム状に煮詰め、仕上げにカレールウ少々(分量外)で香りづけする。

レシピに使用した商品はこちら!

植物性素材100%
味わい深く香り高い



Ohsawa
2321 オーサワのカレールウ
(甘口)

160g 577円(税込)

植物性素材100%
本格スパイスがきいたコクのある味
小麦粉不使用



Ohsawa
6909 オーサワのカレールウ
(中辛)

120g 463円(税込)

コールドプレス製法一番搾り
フェアトレード認定品
芳醇で甘い香り、
スッキリとしたコクと
程よい辛み



Ohsawa
9000 カナーン 有機オリーブ
オイル(ルミ種)

229g(250ml) 1,026円(税込)

有機デュラム小麦粉100%
コシが強く小麦の香り豊か



Ohsawa
9050 オーサワの有機スパゲッティ

500g 324円(税込)

※レシピ提供及び調理/リマ・クッキングスクール認定インストラクター 志々目悦子

Pasta Recipe

● 赤いスープスパゲッティ

【材料】(2人分)

9050 オーサワの有機スパゲッティ	1360 オーサワの国内産有機人参ジュース
……………100g	……………200cc
ニンニク……………1片(みじん切り)	塩……………小さじ1
9000 カナーン有機オリーブオイル(ルミ種)	胡椒……………少々
……………小さじ1	ミニトマト……………4個(輪切りにする)
玉葱……………60g(みじん切り)	
トマトジュース……………200cc	

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、ニンニクの香りがするまで炒める。
- ②玉葱を入れ、炒め合わせる。
- ③②にトマトジュース、人参ジュースを入れ、塩、胡椒で調味する。
- ④パスタを茹で、ザルにあげる。
- ⑤③にパスタを入れて温め、器に入れて、ミニトマトを飾る。



● カレークリームパスタ

【材料】(2人分)

9050 オーサワの有機スパゲッティ	豆腐……………1/3丁
……………100g	(塩ゆでし、水を切って焼き塩をまぶしておく)
ニンニク……………1片(すりおろす)	パセリ……………適宜
2321 オーサワのカレールウ(甘口)	豆乳……………200cc
……………大さじ2	

【作り方】

- ①鍋に豆乳、すりおろしニンニク、カレールウを入れてよく混ぜながらとろりと
するまで火にかける。
- ②茹であがったスパゲッティを①の鍋に入れて和える。
- ③②を器に入れ、キューブ状に切った豆腐とパセリを飾る。

● 海藻サラダパスタ

【材料】(2人分)

9050 オーサワの有機スパゲッティ	80g	〔ドレッシング〕
玉葱(あれば紫玉葱)	30g(薄い回し切り)	9000 カナーン有機オリーブオイル(ルミ種)
きゅうり……………50g	……………大さじ1	アップルピネガー……………大さじ1
わかめ……………2g	塩……………小さじ1/2	ニンニク……………1/2片(すりおろす)
コーン……………30g		
梅酢……………少々		

【作り方】

- ①スパゲッティは半分折り、少し柔らかめにゆで、火を止めてからワカメ
を入れザルにあげる。
- ②①を氷水で冷やし、ザルに上げる。
- ③きゅうりは斜め細切りにし、梅酢をまぶしてザルに上げておく。
- ④スパゲッティ、回し切りにした玉葱、きゅうり、わかめをドレッシングで和え、コーンを飾る。

