

【料理名】 いんどでひなたぼっこ	高等学校名	高知県立 嶺北高等学校
	チーム名	嶺北×れいほく
	代表者氏名	さわちと ゆきの 澤本 結希乃

材料（ 4人分 ）

ほうれん草 ……2束
 牛乳 ……300ml
 玉ねぎ ……1個
 パプリカ（赤、黄、緑） ……1個半
 にんにく、しょうが（チューブ） ……各 1.5cm
 トマト ……200g
 牛乳 ……100ml
 カレールー ……大さじ5~6
 カレー赤缶 ……小さじ1/2
 ウスターソース ……大さじ1
 ケチャップ ……大さじ1
 顆粒コンソメ ……大さじ1
 塩 ……少々
 サラダ油 ……大さじ2
 グルテン入り米粉 ……300g
 砂糖 ……大さじ1と1/2
 塩 ……小さじ3/4
 ドライイースト ……6g
 牛乳 ……250ml
 オリーブ油 ……小さじ4
 とろけるスライスチーズ ……5枚

材料費 1,658円 所要時間 60分

【 作り方 】

<ほうれん草のカレー>

(準備) ほうれん草を洗っておく。トマトをミキサーにかけておく。

- ① たっぴりの熱湯を沸かして塩少々(分量外)を加え、ほうれん草を茹でる。冷水にとって色止めしたら、根元を切り落とし2~3 cm長さに切って水気を絞る。ミキサーに入れ、牛乳300mlを加えて攪拌する。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切りにする。トマトはミキサーにかけておく。パプリカを切る。鍋にサラダ油を熱し、切ったパプリカを炒めて、いったんパプリカを取り出す。
- ③ ②の鍋に玉ねぎを入れ、やや色づくまで炒める。にんにく、しょうが、カレー赤缶を加えて1分くらい炒めて香りを出し、カレールー、トマト、ケチャップ、ウスターソース、顆粒コンソメを加える。
- ④ 5~6分くらい煮たら①のほうれん草を加える。3~4分煮て、水分が少なくなってきたら牛乳100mlを入れる。2~3分くらい煮て、味見をしてみて、足りなければ塩で味をととのえ、ひと煮立ちさせる。器に盛り、パプリカをのせる。

<チーズナン>

- ① 耐熱ボウルに米粉、砂糖、塩を入れ、菜箸で混ぜ合わせる。
- ② 牛乳300mlを耐熱ボウルに入れ、レンジ600Wで50秒かける。
- ③ ①の真ん中にイーストを入れ、イーストめがけて温めた牛乳を加え、菜箸でグルグル混ぜる。
- ④ 全体がひとまとまりになってきたら、オリーブ油を加えてグルグル混ぜる。
- ⑤ オリーブ油が生地に馴染んだら手でひとまとまりにする。生地がベタつくときは米粉(分量外)で打ち粉をする。生地が割れるときは、様子を見て牛乳50mlを足す。
- ⑥ ⑤のボウルにラップをしてレンジ600Wで30秒加熱。様子を見て、10秒ずつ時間を追加する。
- ⑦ 打ち粉(分量外)をした台の上で4等分にカットして、めん棒で丸く伸ばす。小さめを2枚、大きめを2枚作る。(生地が乾燥しないよう、ラップをかけておく)
- ⑧ はみ出さないように4等分くらいに切ったスライスチーズを大きめの生地にのせ、小さめの生地を上重ねて、フチを折りたたむようにして閉じる。チーズはナン1枚に2枚半入れる。
- ⑨ しっかり閉じたら裏返して15cm程度に丸く伸ばしてフライパンに入れて、蓋をして弱火で6~7分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して、蓋なしで6~7分焼いたら出来上がり。

アピールポイント

この料理は、地元のれいほく高原牛乳、米粉、嶺北高校で作ったトマト、嶺北八菜を使用しています。ナンの中にはとろ〜りとろけるチーズが入っており、米粉を使用することでもちもち食感に仕上がっています。カレーはミキサーを使用することで煮込み時間を短縮し、家庭でも短時間で本格的な味に仕上げることができます。野菜をたっぷり使っているので、野菜の「うまみ」「甘み」「酸味」を感じられるレシピとなっています。嶺北産の食材をふんだんに使ったこの料理を食べて、「いんどでひなたぼっこ」しているような温かさを感じてください！

