

ディラーニさんの レンコンカレー			
<b>材料</b>	2~3人前	<b>手順</b>	<b>気づき</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコン 100g 1cm弱にカット</li> <li>・ローストカレーパウダー大さじ2</li> <li>・ターメリック 小さじ1/3程度</li> <li>・カラピンチャ（カレーリーフ）約10枚 手でちぎる</li> <li>・ランペ（パンダンリーフ）なくてもOK 3cm程度 手でちぎる</li> <li>・ウンバラカダ（カツオブシ）大さじ1</li> <li>・ニンニク 大きめ1片or小2片 スライス</li> <li>・シナモン 3cm程度 手で細かくする</li> <li>・フェヌグリーク 5~6粒</li> <li>・白玉ねぎ（少々） 1/8個 スライス</li> <li>・ココナッツミルク缶 （薄目のココナッツミルク分量）</li> </ul> 缶の場合 ティーカップ半分の水にココナッツミルク 大さじ1弱  パウダーの場合 ティーカップ半分のぬるま湯に 小さじ1のパウダー	（下準備） 泥のついたレンコンは、水に浸して泥の処理を行います。 レンコンの皮を剥き、縦に半分に切ってから1cm弱の厚さに切ります。  ①鍋にカットしたレンコン、ターメリック、カレーリーフ、パンダンリーフ、ローストカレーパウダー、カツオブシにんにく、シナモン、フェヌグリーク、白玉ねぎ （※材料すべて鍋に入れます。）  ②①の鍋に塩水を少々、サラダオイル大さじ1/2をいれてよくかき混ぜる。  ③②の鍋に薄めのココナッツミルクを入れて蓋をして弱火で火にかける。  ④途中で鍋の様子をみて、中火にする。  ⑤鍋の汁が少なくなってきたら、濃いココナッツミルクを大さじ2入れてかき混ぜる。（火は中火のまま）  ※味見をして塩加減をみる。足りない場合は、塩を入れる。  ⑥鍋が沸騰してきたら火を消して、鍋をかき混ぜる。  完成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコンの泥は、お水にお酢を入れると</li> <li>・レンコンの泥は、お水にお酢を入れると泥が取れやすくなる</li> </ul>	

当レシピは後藤ディラーニ・シッディランカに所属するものであり、無断複写・複製・転載することを固く禁じます。