

材料 (約8人分)

- ・にかうり (2本)
- ・筍 (500グラム)
- ・トマト (1個)
- ・乾燥エビ (150グラム)  
(又は、エビ (300グラム))
- ・にんにく (4片)
- ・たまねぎ (1個)
- ・塩 (小さじ2杯)
- ・砂糖 (小さじ1杯)
- ・コンソメ (5個 (2個でも可))
- ・魚醤 (大さじ2杯)
- ・魚のすりみ (30グラム)
- ・サラダ油 (適宜)
- ・ターメリック、トウガラシ粉 (少々)  
(トウガラシ粉は入れなくても可)



盛りつけ

作り方

1. にかうりを洗って縦割りし、種や中身をとる。斜めにスライスして水洗いし、水を切っておく。
2. 筍を約4cmの長さに切って、薄く切る。
3. たまねぎ、にんにく、エビとトマトを小さく切っておく。
4. 油を熱して たまねぎ と にんにく を香りが出るまで炒める。
5. ターメリック と トウガラシ を加えて炒める。エビを2分間くらい炒める。トマトを細かく薄切りにして一緒に炒める。
6. 果肉が柔らかくなったら、筍を加えてよく炒める。100ccの水を加えて蓋をし、水気がなくなるまで調理する。
7. 最後に、にかうりのスライスを加えてよく混ぜる。蓋をして3分間調理する。変色しないように。

調理実習の様子



にかうりを縦に2つに切り、  
中をとりのぞき、うすくカットする



筍を細く切る



トマトを加えてよく炒める



筍を加えて炒め、最後に  
にかうりを加えて、よく炒める