



ナツフグと夏野菜のスパイシーカレー

材料(6人分)

[『ナツフグ』に含まれるもの]

骨付きフグの切り身…250g(1パック)

スパイシー唐揚げ粉…35g

[ご用意いただくもの]

玉ねぎ…100g(1/2個)

おろしニンニク…3g(小さじ1)

トマト…180g(1個)

おろししょうが…3g(小さじ1)

かぼちゃ…150g(1/10個)

バター…30g

赤パプリカ…50g(1/4個)

カレー粉…6g(大きじ1)

黄パプリカ…50g(1/4個)

固形スープの素…5g(1個)

ズッキーニ…90g(1/2個)

水…600cc

作り方

1. フグの切り身の水気を拭き取る。玉ねぎはみじん切り、トマトとかぼちゃは皮と種を取り除き1.5cmの角切り、その他の野菜は種を取り除き1.5cmの角切りにする。
2. 鍋にフグと水を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り除きながら10分ほど煮込む。

3. フグの身と出汁を分けてそれぞれ冷ます。(フグは冷めたら骨を取り除いておく。)
4. 鍋にバターを入れ弱火で熱し、おろしニンニクとおろししょうがを炒める。香りが立れば玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
5. トマト以外の野菜を加え、軽く炒めて火を止め、カレー粉とスパイシー唐揚げ粉を振り入れ全体に混ぜ合わせる。
6. 3.の出汁と固形スープの素を加えて火にかけ、時々混ぜながら弱火で約20分煮込む。
7. フグの身とトマトを加えて軽く煮込み、塩・胡椒で味を調える。
8. 器に盛り付ける。