

「ミャンマー風カルローズ入り肉団子の

納豆カレーソース タミントウ添え」

嶋倉 秀一 氏 クワイエットカフェ

(第4回「カルローズ」料理コンテスト2016 デリ部門 入賞作品)



1. ミャンマー風カルローズ入り肉団子の納豆カレーソース

《材料》

■ミャンマー風豚肉とごはんの大きな団子

豚ひき肉 100g

下味材料

ナンプラー 小さじ1

レモン果汁 小さじ1/2

パクチーペースト 小さじ1/2

戻した干し海老(刻む) 大さじ1/2

フライドオニオン 大さじ1/2

乾燥タイム 1/2つまみ(1.5g)

ニンニクのみじん切り 小さじ1/2

つなぎ材料

玉ねぎのみじん切り 1/4個(84g)

卵(L) 1個

パン粉 大さじ2

牛乳 小さじ1/2

ケチャップ 大さじ1/2

炊いたカルローズ(米3:水4) 100g

胡椒 少々

煮込みスープ

鶏がらスープ 400cc

オイスターソース 小さじ1

ナンプラー 小さじ1

塩 0.4g

旨み調味料 0.3g

仕上げ用の具材

炊いたカルローズ(米3:水4) 25g

レタスの葉 1枚

クレソン 適量

■ミャンマー風納豆カレー

ピュアオリーブオイル 20cc

納豆 1/2パック(22.5g)

玉ねぎのみじん切り 1/5個(42g)

ニンニクのみじん切り 4cc

粉唐辛子 4cc

おろし生姜 4cc

塩 0.1g

ナンプラー 2cc

鶏がらスープ 22.5cc

■ミャンマー風薬味のザサン(ニラ南蛮)

ニラ 6g

おろし生姜 大さじ1/4

ピッキヌー(タイ産青唐辛子) 1/2本

塩 0.1g

ナンプラー 小さじ1/6

水 大さじ1/2

《作り方》

■ミャンマー風豚肉とごはんの大きな団子

①豚ひき肉と下味材料を混ぜ合わせる。

②つなぎ材料の玉ねぎのみじん切りを、透き通るまで電子レンジで加熱する。冷めたらその他のつなぎ材料と混ぜ合わせる。

③①と②をしっかりと混ぜ合わせる。丸めて下の部分を平らにしたら、オーブンシートにせ、表面が色づく程度に油であげる。

④煮込みスープの材料を合わせて温める。③を加え落し蓋をして弱火で20分間煮込み、肉団子の中心まで火を通す。

■ミャンマー風納豆カレー

①玉ねぎのみじん切りを、透き通るまで電子レンジで加熱する。

- ②①と納豆を名張が出るまでよくかき混ぜてから、粘りを水で洗い流す。
- ③鍋にピュアオリーブオイルを熱し、②を炒める。納豆が色付いたら、ニンニクのみじん切り～ナンプラーまでを加えて炒める。
- ④鶏がらスープを加え濃度がつくまで煮詰める。

■ミャンマー風薬味のザサン（ニラ南蛮）

ニラは細かい小口切りにし、ピッキヌーはみじん切りにする。材料をすべて混ぜ合わせる。

2. タミントウ（ミャンマー風ライスサラダ）

《材料》

赤パプリカ 10g (1/12 個)	レモン果汁 小さじ1/4
黄パプリカ 10g (1/12 個)	旨み調味料 1/2 つまみ (1.15g)
きゅうり 18g (1/4 本)	仕上げ用具材
戻した干し海老 大きじ1/2 (4g)	プチトマト 1個
炊いたカルローズ (米3 : 水4) 35g	サニーレタス1枚
ナンプラー 小さじ1/2	

《作り方》

- ①赤・黄パプリカときゅうりはカルローズと同じサイズのみじん切りにする。戻した干し海老もみじん切りにする。
- ②①とカルローズを合わせ、ナンプラー、レモン果汁、旨み調味料を加えてよく混ぜる。

■仕上げ

- ①300cc と 200cc に別れたパッケージを用意する。
- ②納豆カレーと肉団子の煮汁半量を合わせ温めてトロミを出す。300cc 側にレタスを敷きカルローズを盛り込んで、肉団子をのせ、納豆カレーをかける。クレソンを飾り、好んでザサンを添える。
- ③200cc 側にサニーレタスを敷き、タミントウを盛り込む。プチトマトを添える。