

チキン・グリーンカレー（ゲーン・キョウ・ワーン・ガイ） 十古墳型ごはん

材料（4人分）

グリーンカレー・ペースト	50g
サラダ油	大さじ2
鶏胸肉または、もも肉（小さめの一口大）	300g
なす（乱切り）	3本
赤パプリカ（縦に細切り）	1/2 個
たけのこ（縦に細切り）	1/2 本
バジル	10 枚

カレーの調味料

ココナッツミルク	250cc
鶏がらスープ	250cc
砂糖	大さじ2～3
ナンプラー	大さじ2～3

※市販のチキンスープの素を使う時は、塩分に注意し、味を調整すること。

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて、カレーペーストを弱火でじっくりと炒める。
ポイント 火が強すぎたり炒めすぎたりすると仕上がりが白くなるので、慌てずじっくりと！
脂が浮いて香りが出てきたら、ココナッツミルクを2～3回に分けて加えながら、カレーペーストとよくなじませて炒める。
- 1が煮立ったら中火にし、鶏肉を入れ、肉の色が変わってきたら、たけのこを加えて味がなじむまでしばらく煮る。（強く沸騰させないこと）
- 2の鍋に砂糖、ナンプラーを加え煮る。さらに、なすと鶏がらスープを加え、なすが柔らかくなってきたら、砂糖・ナンプラーで味をととのえる。
- 赤パプリカを入れ、一煮立ちしたら火を止める。器に盛り付け、バジルの葉を飾り、できあがり。

【古墳型ごはんの作り方】

- ① 作りたい古墳の形を下書きする。
 - ② アルミ板（0.2mm厚）を3cm幅にカッターやはさみなどで切り、下書きに合わせてペンチで曲げる。
 - ③ つなぎめを両面テープでとめる。
 - ④ 型にご飯をつめて、型をはずすと、古墳型ごはんの完成！！
- ※アルミ板はホームセンターなどで購入できます。

