

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

オクラのサブジ

名前
(ニックネーム)

岩崎 泰依 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

サブジとは、インドの家庭料理で、食材をスパイスで炒めたおかずです。

インドが原産ともいわれるオクラは、スパイスとの相性が抜群です。普段と違ったオクラの食べ方はいかがでしょうか。スパイスの香りが食欲をそそり夏野菜がたくさん食べられる生産地ならではの贅沢なメニューと言えます。

動物性の食材を一切使用しないビーガンメニューです。スパイスはスーパーでも入手できるものを使用しています

材 料

オクラ
玉ねぎ
トマト
にんにく
しょうが

菜種油
塩

(スパイス)
クミン (ホール)、ターメリックパウダー (うこん)、コリアンダーパウダー、 garam masala (カレーパウダー)、チリパウダー (辛いものが好きな方はお好みで)

作り方

1. フライパンに菜種油とクミンを入れ火にかけて油にクミンの香り移す。
2. 薄切りにした玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが色づいてきたら、にんにくとしょうがのすり下ろしたものをいれ、焦げないように火加減に注意しながら全体が飴色になるくらいまで炒める。
4. 細かく切ったトマトを入れ、飴色玉ねぎと混ぜ合わせかき混ぜながらなじませ、ペースト状にする。
5. ターメリックとコリアンダー、塩を入れる。
6. オクラを入れる。
7. garam masalaを入れ、よく混ぜたあと、蓋をして蒸し煮にする。