



# 2010 ワン・ワールド・フェスタいわて

11月28日(日)開催!

フェアトレード料理コンテスト  
～フェアトレードのスパイス・カレーを使って!～  
平成22年11月3日開催@アイーナ6F調理実習室

食事部門 ベスト・フェアトレード・レシピ賞

## 大人のスパイシーメンチ 2種のソース添え

清水香苗さん

### メンチ

材料 (4人分)

- ・ネパール・カレー ベジタブル・マサラ
- ・A 岩手県産短角牛のひき肉 ----- 100g
- 豚のひき肉 ----- 100g
- パン粉 ----- 大匙3
- 溶き卵 ----- 1/2個 (100～150g)
- ・県産長ネギ ----- 中1本 (100～150g)
- ・炒め用油 ----- 大匙3
- ・ヨーグルト ----- 大匙3
- ・ケチャップ ----- 大匙3
- ・塩 ----- 適宜
- ・コショウ ----- 適宜
- ・B 小麦粉 ----- 適宜
- 溶き卵 ----- 適宜
- パン粉 ----- 適宜
- 揚げ油 ----- 適宜
- ・付け合わせのサラダ
- 水菜、ベビーリーフ、レタス、
- パプリカ、トマト



### 2種のソース

材料・作り方

#### ●トマトソース

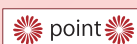
- ・カットトマト (缶) ----- 大匙3
- ・酢 ----- 50cc
- ・オリーブオイル ----- 50cc
- ・塩 ----- 適宜
- ・コショウ ----- 適宜
- ・ピーマン (みじん切り) ----- 小1個

オリーブオイル以外の材料をすべて混ぜ、  
塩が溶けたらオリーブオイルを加えて完成!

#### ●ゆでたまごのソース

- ・ゆでたまご ----- 1個
- ・酢 ----- 50cc
- ・オリーブオイル ----- 50cc
- ・塩 ----- 適宜
- ・コショウ ----- 適宜
- ・ケッパー (みじん切り) ----- 大匙1
- ・ピクルス (みじん切り) ----- 大匙1
- ・パセリ (みじん切り) ----- 小匙1
- ・つぶマスタード (みじん切り) ----- 大匙1

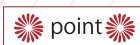
ゆでたまごはフォークの背で細かくつぶす。  
オリーブオイル以外の材料をすべて混ぜ、  
塩が溶けたらオリーブオイルを加えて完成!



どちらのソースも油を加えた後も  
よくまぜるのがポイント!

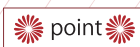
### 作り方

1. 火をつける前に、フライパンに油とパンチフルナ (ネパール・カレースパイス) を入れ、弱火で炒め、香りを出す。
2. チリ以外のスパイスを「1」に加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、さらに香りを出す。(辛さは好みで、チリやコショウを加える。分量外)
3. 「2」に長ネギ、ヨーグルト、ケチャップを加えて炒め、塩、コショウで味を調える。



ヨーグルト、ケチャップを入れる事で  
マイルドになり、旨さもアップ!

4. 「3」を冷まし、「A」の材料を入れる。  
粘りが出るまで混ぜ、8等分にし、薄めの小判形に形を整える。



形を整えた後、冷凍庫で30～40分ほど  
寝かせると、その後のパン粉など付けやす  
く、揚げあがりもキレイに!

5. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、  
170～180℃の油で、7～8分ほど揚げる。
6. お皿に付け合わせのサラダ、2種のソース  
を添えて、メンチを盛りつけ、できあがり。

財団法人 岩手県国際交流協会

TEL:019-654-8900 FAX:019-654-8922

盛岡市盛岡駅前西通1-7-1 アイーナ5F

iwateint@iwate-ia.or.jp

http://www.iwate-ia.or.jp