

## ナスのココナッツミルクカレー

### 【材料：4人分】

●ナス 3本 (360g) ●水 1ℓ (あく抜き用) ●塩 小さじ1 ●ニンニク 1片 ●玉ねぎ 中1個 (200g) ●エリンギ 1パック (100g) ●ピーマン (赤・緑) 各1個 ●鶏モモ肉 200g ●塩、コショウ 少々 ●サラダ油 大さじ1 (ナス炒め用) ●サラダ油 大さじ1 (ニンニク炒め用) ●カレーパウダー 大さじ1 ●水2カップ (煮込み用) ●コンソメ 2個 ●白だし 大さじ2 ●ココナッツミルク 1缶 (400ml) 豆乳や牛乳でもOK ●ウズラの卵 8個 ●レモン汁 お好み



### 【作り方】

1. ナスは食べやすい大きさに切り、あく抜きのため塩水に5分ぐらい浸けておく。



2. ニンニクはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、エリンギは食べやすい大きさ、ピーマンは1cm角に切る。
3. 鶏肉はひと口大に切り、塩コショウをふっておく。

4. 鍋にサラダ油をひき、強火でナスを軽く炒めて取り出す。



5. 鍋にサラダ油を追加し、ニンニクを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、エリンギ、鶏肉を入れ中火で炒める。

6. 玉ねぎが透明になってきたら、カレーパウダーを入れ、さらに炒める。パウダーがなじんできたら、水(2カップ)とコンソメ、白だしを入れ、弱めの中火でフタをして15分煮込む。



7. さらにナスを入れて、底が焦げ付かないように時々かきまぜながら、フタをして8分煮込む。



8. 7にココナッツミルクとピーマンを入れて混ぜ、沸騰したら、生のうずら玉子を殻を割って静かに入れ、フタをして、さらに2分煮て、出来上がり。レモン汁は、お好みでかけて食べる。

