



にんじんのアチャール

材料・分量 4～6人分

- ・ にんじん.....2本
- ・ サラダ油大さじ2
- ・ 白ワインヴィネガー大さじ1
または酢
- ・ マスタードシード小さじ1/3
- ・ クミンシード小さじ1/3
- ・ 塩.....1.5g
- ・ パプリカパウダー.....1g
- ・ ターメリック少々
- ・ ブラックペッパー少々
- ・ カイエンヌペッパー.....少々
またはチリパウダー、一味唐辛子



作り方

- ① にんじんの皮をむき、縦または斜めに 5mm 程度の厚さに切り、それを5mm～1cmの幅のバトン状に切る。
- ② フライパンにマスタードシードとクミンシード、サラダ油を入れて火にかけ、ゆっくりと熱して香りを出す。スパイスの香りがするようになったら、ニンジンを入れて炒める。(中～強火)
- ③ 油がよく馴染んだら、塩、パプリカパウダー、ターメリック、ブラックペッパー、カイエンヌペッパーを加えて炒め、大さじ1～2の水を加えて蓋をし、1～2分蒸し焼きにする。
- ④ ニンジンがしんなりしたら蓋を開け、白ワインヴィネガー(または酢)を加えてさっと混ぜて水分を飛ばし、味を調える。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！