

◎ラムチョップのココナッツミルク煮込み◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ラムチョップ(骨付き)	4本
タマネギ	1/2個
セロリ	1/4本
ホワイトマッシュルーム	6個
塩・胡椒	適量
ナンプラー	大さじ2
酢	大さじ3
ニンニク	2片
ショウガ	1片
オリーブオイル	大さじ1
クミンシード	小さじ1
カレー粉	大さじ1.5
水	200cc
ココナッツミルク	100cc
ハウレンソウ(茹でたもの)	1束



1 タマネギとセロリは薄切りに、マッシュルーム・ニンニク・ショウガはスライスしておく。ハウレンソウは茹でて、適当は大きさにカットしておく。

2 ラムチョップは肉たたきで叩いて、塩・胡椒をする。袋の中にラムチョップ・ナンプラー・酢・ニンニク・ショウガを入れて下味をつけておく。

3 鍋にオリーブオイルを入れ、クミンシードを入れて火にかける。タマネギ・セロリ・マッシュルームを入れて炒め、しんなりしてきたらカレー粉を加えて炒める。

4 2のラムチョップを汁ごと入れ、水も加える。蓋をして20分ほど煮込む。

5 ココナッツミルクを入れてさらに5分煮込み、味をみて、塩・胡椒で味をととのえる。器に盛り付け、茹でたハウレンソウを添える。

<コメント>

今回はラム肉をココナッツミルクで煮込んでいます。ラム肉が苦手な方でもとても美味しくいただけます。エスニック風に仕上げているので、好きな方はハウレンソウの代わりにパクチーを添えてください。ラム肉が手に入らない場合は、鶏肉でも美味しく作れます。

**ここがポイント <ココナッツミルク> **

ココナッツとはヤシの木になる果実のことです。未熟なココナッツの実の中にはココナッツウォーターが入っています。実が熟すとココナッツウォーターはなくなり、周りの白い部分（胚乳）が固くなります。この白い胚乳を削って濾過したものがココナッツミルクです。ちなみにココナッツミルクを遠心分離機にかけてオイルと水分に分ける、もしくは発酵分離させて作るのがココナッツオイルです。

数年前にココナッツオイルやココナッツミルクがパワーフードとして流行りましたよね。私もボケ予防や美肌効果があると聞いて飛びついていました。最近はカレーを作るときに使って、余ったココナッツミルクはラテやチャイにしています。

ココナッツミルクは3日以内に使いきってください。使いきれない場合は製氷機に入れて冷凍をすると使いやすいです。冬場は全体的にココナッツミルクが固まっているのでスプーンで混ぜてから使ってくださいね。