

◎ ラム肉のスパイシーピラフ ◎

2025年11月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（4人分）

ラム肉のひき肉	250g
（牛・豚でもOK）	
ナス	1本
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1個
ショウガ	10g
パクチー	2本
キャラウェイシード	小さじ1/2
Aカイエンヌペッパー	小さじ1/3
Aパプリカパウダー	小さじ1.5
Aカルダモンパウダー	小さじ1/2
Aクミンパウダー	小さじ1/2
A塩	小さじ1/3
コショウ	少々
油	適量

【ピラフ】

ジャスミンライス	220g
水	220ml
玉ねぎ	1/3個
人参	1/3本
パクチー	2本
バター食塩不使用	10g
油	大さじ2
塩・コショウ	適量

ドライタイム・ドライオレガノ 各小さじ1

※ドライハーブがない方は塩・コショウで味つけ

【ヨーグルトソース】

ギリシャヨーグルトなど水切りヨーグルト	60g
パセリのみじん切り	小さじ1
にんにくすりおろし	少々

【ポイント】

◆ジャスミンライス・・・インディカ米の長粒種のお米で香米ともいわれるとても風味の良いお米。スパイスを使用した料理やカレーの相性が良いです。

・研がないでさっとすすぐのみ。レシピではフライパンで炊きましたが炊飯器でも炊けます。

日本米とは違った風味がスパイスの香りとよく合います。

◆日本米の場合・・・米は研がず、玉ねぎ人参の後、熱くなるまで炒めてから白米を炊く時より2割多い水加減で炊く。



赤パプリカは2cmの角切り。ズッキーニ、茄子は縦4等分に切ってから2センチ幅に切り2cmの角切りにして置いておく。茄子は水煮5分さらしてザルに上げる。

1

玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。パクチーは葉の部分盛り付け用に少しとっておき、他はみじん切りにして葉と茎を分けておく。

ジャスミンライスをボウルに入れ水を加えてさっとすすぎザルに上げる。

2

【ヨーグルトソース】

材料を全て混ぜ合わせておく。

【ジャスミンライスのピラフ】

フライパン（鍋）を弱火にかけ分量の無塩バターを入れて溶けたら①のにんにくと生姜の半量を入れて香りが出るまで約3分炒める。①の玉ねぎと人参を加えて塩を加え約5分玉ねぎと人参がしっとりするまで炒める。分量の水とジャスミンライスを加え強火にして沸騰させる。弱火にし、蓋をして10分炊く。上下をへうで混ぜ、塩で味を調整し蓋をして10分蒸らす。

3

【具材】

ピラフを炊いている間にフライパンにオリーブオイルをひき、①のニンニク・生姜を入れて弱火で熱します。香りが出たら1のズッキーニ・ナス・赤パプリカを入れ、塩を振って中火にし、炒めて、取り出す。

4

同じフライパンにラム肉・キャラウェイシードを入れ色が変わるまでへうでほぐしながら炒める。Aのスパイス・パクチーの茎を加えて肉に火が通ったら混ぜたら野菜を入れているボウルに入れ、スプーンで混ぜる。

5

1人前ずつ盛り付ける。皿の中央にピラフをふんわりとのせ、その上に肉と野菜をかぶせるようにのせ①の盛り付け用のパクチーを散らしヨーグルトソースを添え、かけたり混ぜたりして食べる。