【レシピ】オクラ のスパイス炒め

こんにちわ~(*^o^*)

今日はインドでよく食べられているオクラとトマトのスパイス炒め（サブジ）の紹介です□□□

スパイスさえあれば、とっても簡単♫

ヘルシーでビールにも合う、本格的な味わいのインドの副菜です❤◌

材料（２～３人前）

・オクラ １袋（10本）
・玉ねぎ1/4個（50g）
・トマト１個
・にんにく（チューブ）・生姜（チューブ）・・・1~2cmほど
・クミンシード・・・大さじ１
・鷹の爪・・・1/2本（お好みで）
・ターメリック、コリアンダー（パウダー）、ガラムマサラ・・・小さじ1/2
・サラダ油・・・大さじ1/2

オクラ のスパイス炒め（オクラのサブジ）の作り方

①玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダを中火で熱し、クミンシードを炒める。シュワシュワと泡が出てくるので、そのままクミンの香りが出るまで炒めます。（強火すぎると焦げるので注意してね~。）
②玉ねぎ・にんにく・しょうが・鷹の爪を加えて素早く混ぜ合わせ、火を中弱火～弱火に弱めてさらに５分ほどいためます。（ぼーっとしてたらニンニクと生姜が跳ねます。素早く混ぜて火を落とせば大丈夫。）
③オクラはガクをぐるりとむき、塩で産毛をこすり落とすようにして、水で塩を洗い流す。斜め切りにして食べやすい大きさにする。

□□□