

<実そばのリゾット>

材料（4人分）

湯炊きした実そば	2カップ
にんにく	2かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	小1個
しめじ	1/2パック
にんじん	1/2本
トマト	大1個
いんげん	5～6本
だし汁	1カップ
コーリアンダー	小さじ1/2
クミン	小さじ1/2
塩 こしょう	

料理手順

1. にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、にんじんはさいの目に切る。
2. 鍋に油をひき、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。玉ねぎの香りが変わったらにんじん、しめじを加え炒める。
3. マトをつぶし入れ、コーリアンダー、クミンを加え軽く炒める。だし汁を加えて5分ほど煮る。
4. 実そばを加えて3分ほど煮込んだら、塩、こしょうで味を整える。
5. 皿にもり、仕上げにサッとゆがいたいんげんを5ミリ幅くらいに切って散らす。

<パプリカの実そば詰め>

材料（4人分）

湯炊きした実そば	2カップ
にんにく	2かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	小1個
ズッキーニ	小一本
かぼちゃ	300グラム
コーリアンダーの葉	少々
コーリアンダー	小さじ1/2
クミン	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1
塩	こしょう

料理手順

1. パプリカを半分に切って種を取り、湯で5分茹でてからザルの上で水を切っておく。
2. ズッキーニとかぼちゃをさいの目に切って200度のオーブンで20分焼く。
3. 鍋に油をひき、玉ねぎ、にんにく、しょうがをよく炒めコーリアンダー、クミンを加えさらに軽く炒める。
4. 3に実そばと2、レモン汁、小さく切ったコーリアンダーの葉を加えて塩、胡椒で味を整える。
5. パプリカに4を詰めて180度のオーブンで25分焼く。
6. 小さく切ったコーリアンダーの葉を更に上に散らす。