



menu

全部手作り本格カレー

市販のルーは一切使いません!
 スパイスを合わせて作る、本格カレー!
 時間のあふ休日にゆっくりじっくり
 作ってみませんか?



〈材料〉4人分		③ルー用	
鶏もも肉（牛肉でもOK）	1枚（300gくらい）	サラダオイル	大さじ1
（5cm角ぐらいに切って軽く塩こしょう適宜）		バター	大さじ3（30g）
小麦粉	鶏肉にまぶす分量	薄力粉	1カップ弱（とろみの濃度による）
①サラダオイル	大さじ2	カレー粉	大さじ2～3（好みで辛くできる）
バター	大さじ1.5（15g）	しょうが	1かけ
にんじん	大1本（乱切り）	ニンニク	2かけ
じゃがいも	3個（一口大）	りんご（酸味のあるものがよい）	小1個
ピーマン	2個（一口大）	砂糖	大さじ1
ローリエ	2枚	塩	大さじ1強
水	800cc強	レーズン	大さじ2
		あんずジャム（チャツネの代わり）	大さじ1
②バター	大さじ1（15g）	ウスターソース	大さじ1
サラダオイル	大さじ1	ケチャップ	大さじ1～2
玉ねぎ	大2個（薄いくし切り）		

① ご飯を炊いておく。（2合～3合）

② 玉ねぎは薄いくし切りに、じゃがいもは一口大に、にんじんは大きめの乱切り、ピーマンも乱切りに、しょうが、ニンニクは一緒にすりおろしておく。りんごもすりおろすが、変色するので後ですりおろしてもよい。鶏肉は5cm角に切り、塩こしょうをして小麦粉をまぶしておく。



③ カレー粉はブレンドして用意しておく。



④ 厚手の鍋に、①のサラダオイルとバターを熱して、小麦粉をまぶした鶏肉を入れてこんがり焼き色がつくまでやや強火で炒め、色がついたら裏返して焼く。周りに膜を作るようによく色をつける。



⑤ そこへ水を入れ、にんじん・じゃがいもを入れてローリエを加えて強火にする。沸騰したら蓋をして弱火で30分程コトコト煮ておく。



- ⑥ 別のフライパンに②のバターとサラダオイルを熱し、たまねぎを中火ぐらいの火でゆっくりあめ色になるまで炒めておく。



POINT

急いであら焦げにならないように注意。

- ⑦ 【ルーを作る】

(1)別の、深めのフライパンか底の広い鍋にバターとサラダオイルを熱くして、中火から弱火で小麦粉をゆっくり濃いきつね色になるまで炒める。

(2)濃いきつね色になったら火を止め、カレー粉を加えて混ぜる。

POINT

ルーからツヤと水分が出てきたらカレー粉を加える。



- ⑧ ルーの香りが十分に立ったら、2の鍋の汁だけをざるなどで濾して加え、すばやく泡立て器で混ぜる。

- ⑨ とろりとしたら、すりおろしたニンニク、しょうが、炒めたたまねぎ、りんご、レーズン、砂糖、塩、あんずジャムを入れる。

そこへざるに取った具を加えて、具を壊さないように全体を底から大きくかき混ぜながら煮る。

ウスターソース、ケチャップなども加えて弱火で煮ながら、味をみて整える。(弱火)



- ⑩ さっと炒めたピーマンを入れて、10~15分ほど、ごく弱火で煮て火を止める。



すぐに食べてもいいが、小半日置くと、味が丸くこなれてよりおいしくなりますよ