

丸亀の夏野菜たっぷりカレー

<材料4人分>

・麦ごはん	・・・4杯分	A	・小麦粉	・・・20g
・豚肉	・・・120g		・油	・・・小さじ5
・にんにく	・・・2g		・カレー粉	・・・2.8g
・セロリ	・・・12g		・コンソメ	・・・1個
・なす	・・・40g		・りんご	・・・8g
・たまねぎ	・・・120g		・チャツネ	・・・0.4g
・にんじん	・・・40g		・ケチャップ	・・・大さじ1/2
・じゃがいも	・・・80g		・とんかつソース	・・・大さじ1/2
・かぼちゃ	・・・80g		・ウスターソース	・・・大さじ1/2
・むき枝豆	・・・20g		・ピザ用チーズ	・・・12g
・大豆水煮	・・・20g		・塩	・・・少々
・トマト缶	・・・40g		・こしょう	・・・少々
・水	・・・400ml		・油	・・・小さじ1

<作り方>

- ① にんにく・セロリはみじん切り、なすは半月切り、にんじんはイチョウ切り、たまねぎ・じゃがいも2cmの角切り、かぼちゃは1cm幅に切る。なすは水につけてアクを抜く。りんごはすりおろしておく。
- ② 鍋に、油を熱しにんにく・セロリを入れて炒め香りがでてきたら、豚肉を入れて炒める。たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に入れて炒める。たまねぎがしんなりしたら、水を入れて煮る。ひと煮立ちしたらアクをとり、なす・かぼちゃとコンソメ・すりおろしりんごを加えてさらに煮る。
- ③ ルウを作る。フライパンに小麦粉と油を入れて、焦がさないように薄いキツネ色になるまで炒め、最後にカレー粉を加えて軽く炒める。
- ④ じゃがいもが8割くらい煮えたら、トマト缶・大豆・枝豆・チャツネを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ カレールウに、煮汁を入れて柔らかくのぼし、④の鍋にルウを入れる。とろみがついたら、ケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・ピザ用チーズを入れる。味をみて、塩・こしょうで味を整えてできあがり。(とろみが強い時は水を入れて調整してください。)



<ポイント>

- ★ルゥを炒めている時は、油で温度が上がり焦げやすくなるので慎重によく混ぜて炒めましょう。
- ★カレー粉を使用するので少しスパイシーに仕上がります。小さい子供や辛いのが苦手な人は、カレー粉の量を調整してください。
- ★ルゥは塊になりやすいので、煮汁でのぼして入れると混ぜやすいです。
- ★カレールゥは、市販のカレールゥでも代用できます。
- ★トマトの酸味で、他の野菜が煮えにくくなるので他の野菜に 8 割くらい火が通ってから入れましょう。