

カレー粉で作るカレーライス(インド)

▼用意する材料(4人分)

ぶたばらうす切り肉	160g		
玉ねぎ	1/2コ		
にんにく	1かけ		
塩	少々		
こしょう	少々		
にんじん	1本		
じゃがいも	3コ		
ローリエ	1枚		
水	800cc		
ブイヨン	大さじ2		
バター	20g		
米粉	大さじ3	しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	大さじ2	りんご	1/2~1コ
ケチャップ	大さじ1	牛乳	大さじ3
ウスターソース	大さじ1	ごはん	てきりょう



料理の作り方

- 1** ぶた肉は一口大に切ります。にんじん、じゃがいもは皮をむいて一口大に切ります。
お肉を切った後は、包丁とまな板をきれいに洗いましょう。玉ねぎは皮をむいて、うす切りにします。にんにくはみじん切りにします。じゃがいもは煮くずれしやすいので、にんじんより大きめに切ります。少しだけ水につけておきましょう。
- 2** すべての材料をそろえます。
- 3** フライパンにバターとうす切りした玉ねぎ、にんにくを入れて茶色くなるまで炒めます。
バターと材料は一緒に入れて炒めはじめます。とけるのを待って炒めると、バターがこげてしまうからです。
- 4** 玉ねぎが茶色くなってきたら、ぶた肉も加えて炒めます。
塩・こしょうをして、肉の色が変わるまで炒めましょう。
- 5** フライパンに、にんじん、じゃがいもを入れて炒めます。
じゃがいものふちが、とうめいになってくるまで炒めます。
できたら、深いなべに全部を入れかえて、温めましょう。
- 6** 米粉とカレー粉を混ぜ合わせて、なべに入れます。
よく混ぜながら全体にまぶし、こがさないように炒めます。
- 7** カレー粉が全体に行きわたったら、水とブイヨン、ローリエをなべに入れます。
水がふっとうしてきたら、アクを取ります。全体にとろみがつくようにしっかり混ぜましょう。
- 8** リンゴをすりおろし、ケチャップ、ソースと一緒に加えます。
りんごはすぐに茶色くなるので、すり下ろしたら、すぐになべに入れましょう。
- 9** 最後に牛乳を加えて混ぜて、材料がやわらかくなるまで、煮込みます。
なべのそこがこげつかないように、弱火で煮込み、ときどき混ぜましょう。
15~30分くらい煮込んだら、にんじんのかたさをチェックしましょう。やわらかくなっていたら味見をします。からいと思ったら、りんごをすりおろして加えていきます。たくさん入れると、どんどん甘くなるので、自分でからさを決めて、火を止めます。
火を止めて、しばらくそのままおいておくと、味がしみて、もっとおいしくなります。