

学生の手作りレシピ

キーマカレー

【1人分:613kcal(ご飯180gを含む)】



材料(4人前)

米 …………… 360g
 水 …………… 470ml
 ターメリック …………… 少々

豚挽き肉 …………… 160g
 たまねぎ …………… 240g
 にんじん …………… 80g
 マッシュルーム(水煮) 100g
 しょうが …………… 少々
 にんにく …………… 少々
 油 …………… 小さじ1強
 水 …………… 700ml
 コンソメ …… 小さじ1弱
 マーガリン 大さじ3と1/2
 薄力粉 …………… 70g
 ローリエ …………… 1枚
 カレー粉… 小さじ1と1/2
 砂糖 …………… ひとつまみ
 塩 …………… 小さじ1
 ケチャップ …… 大さじ2
 ウスターソース 大さじ1と1/2
 しょうゆ …… 小さじ2強
 ガラムマサラ …… 少々
 こしょう………… 少々
 青ピーマン 1個～2個

作り方

- ①米は洗米し、水気を切る。30分浸漬する。
- ②ターメリックを加え、ターメリックライスを炊く。

〈ブラウンルー〉

- ①水・コンソメでストックを作る。
- ②鍋にマーガリンを入れて加熱し、小麦粉を加える。
- ③ブラウン色になるまで炒め続ける。
- ④カレー粉を加えて、ストックを少量ずつ加え、だまにならないように注意しながら混ぜる。※ストックは半分使用

〈カレー〉

- ①玉ねぎはくし型切り、人参はいちょう切り、マッシュルームは汁気を切る。しょうがはみじん切りにし、にんにくは潰す。青ピーマンは乱切りにする。
- ②別な鍋に油を熱し、青ピーマンをさっと炒めて取り出す。しょうが・にんにくを炒める。
- ③豚挽き肉・玉葱・人参を炒める。ストックとローリエを加えて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④マッシュルームを加え軽く混ぜる。
- ⑤ブラウンルー・砂糖・塩・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・ガラムマサラ・こしょうを加えて味を調べて煮込む。

〈盛り付け〉

カレー皿に炊き上がったターメリックライスとキーマカレーを盛る。
 中央に炒めた青ピーマンを飾る。

～POINT～

・ブラウンルーを作る際、③の段階でしっかりと焦がして、ブラウン色に仕上げましょう。