

Recipe

ダシから作る無添加スープカレー

ごろごろ野菜のチキンスープカレー



材料 (4~6人分)

- ① 水 ... 1.5L
 - 骨付鶏挽肉 ... 2本
 - ローリエ ... 1枚
 - 青ねぎ ... 1本分
 - ② 玉ねぎ ... 1/2個
 - にんにく ... 2片
 - しょうが ... 20g
 - オリーブ油 ... 大さじ1
 - 唐辛子 ... 1本
 - トマト角切 ... 100g
 - りんごすりおろし ... 1/4個
 - ③ ガラムマサラ ... 10g
 - カルダモン ... 3g
 - コリアンダー ... 3g
 - クミン ... 3g
 - 9-パルメット ... 10g
 - 塩 ... 大さじ2~3
 - はちみつ 大さじ3~4
- お好みで
調整を



作り方

(下準備)

- ・お肉に付いている血合いをさして洗ひ、ペーパータオルで水気をふく
- ・にんにくの皮を取る(包丁の腹で軽くつぶすとにんにくのしがとりやすくなる)
- ・しょうがの皮はとっておく

- ① 鍋に①を入れて強火で沸騰したら弱火にし10分間はじき煮込む。時々アクを取りながら様子を見る
 - ② ②をフードプロセッサーでペースト状にし、油を塗ったフライパンに唐辛子とペーストを加え玉ねぎが茶色っぽくなるまで弱火でじっくりいためる。その後トマトケチャを加え軽く炒めたら③を加え5分程火を通し④に加える。30分以上煮込み、塩は好みで味を整える。
 - ③ お好みのトッピング野菜をのせて完成
- 今回、リンゴ、かぼちゃ、オクラ、パプリカ、パプリカを使用。
- (下処理)
- リンゴ ... 皮をむき1cm幅に輪切りにし、水洗いし、塩を加えた湯で2~3分下ゆでしておく。
 - かぼちゃ ... 余分な皮を取り薄くスライスし、軽く水気を絞りレンジ600Wで1分ラップに2人でスチームする
 - パプリカ ... 塩を加えた湯で1分程ゆでる
 - オクラ ... 塩すりし水洗い後ゆでる
 - なす ... スライスし油で蒸揚げる

