

ダシから作る無添カレー

エビからダシをとった

魚介のスープカレー

Recipe

111



材料 (4~6人分)

- ・赤えび ... 4~6尾
- ・ホウテ ... 4~6尾
- ・いか ... 100g

- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・白ワイン ... 30cc
- ・にんにく ... 2片

- ① ・たまねぎ ... 1 1/2個
- ・しょうが ... 20g

- ② ・ガラムマサラ ... 10g
- ・カルダモン ... 3g
- ・コリアンダー ... 3g
- ・クミン ... 1g
- ・ターメリック ... 10g

お好みで調整
合わせておく

- ・水 ... 1.5L
- ・はちみつ ... スプーン2
- ・塩 ... 大さじ2
- ・マッシュルーム ... 5個
- ・トマト ... 100g
- ・りんご酢 ... 1/4個



作り方

①(下準備)

- ・赤えび、ホウテ、いかをさっと水で洗いペーパーで水気をふきとる
- ・②をフードプロセッサーでペースト状にしておく
- ・にんにくをすりおろし取りおろしの月曜で軽くおろしておく

- ① 赤えびの頭とカウを取り除く。フライパンに油ひき(にんにく、えびのカウを煮れば)香りが出たときから白ワインを加えアルコールが飛んだら金鍋にうつしかえる(えびのカウは別のま)
- ② ①のフライパンでそのまま魚介を入れさっと塩をひき火を通しパットに置く。(食べる前にスープの中にもとす)
- ③ ②のフライパンをさっと拭き、油をひき②を入れ茶色に色づくまでしっかり炒め、トマト、りんごを加えさらに火がめたら②を加え5分程炒める
- ④ ①の鍋に③と水を加え、沸騰するまで強火にしその後弱火で30分以上煮たらエビの殻を取り除きマッシュルーム、②の魚介を加え5分程煮る塩、はちみつで味を整え完成

