

和風キーマカレー

和素材で”日本のカレー”の伝統を継ぐ



材料（4人分）

- 合い挽き肉・・・・・・・・・・200g
- （ベース）
- A { ねぎ・・・・・・・・・・2本
しょうが・・・・・・・・・・2かけ（20g）
にんにく・・・・・・・・・・2かけ（20g）
サラダ油・・・・大さじ2
- （水分） { 水・・・・・・・・・・400ml
めんつゆ（2倍濃縮）・・・・大さじ3
- （ルウ）カレールウ・・・・・・・・4皿分（80g）
- （のせる野菜）
- C { オクラ・・・・・・・・4本
ミョウガ・・・・・・・・4本
カボチャ・・140g
なす・・・・・・・・小2本
ゴーヤ・・・・1/2本
揚げ油・・・・適量
- （ごはん） 雑穀ご飯・・・・・・・・3カップ（米用カップ） 適量

作り方

① ベースを作る。

A はみじん切りにする。厚手の鍋に油とAを入れ、弱火で2分ほど炒める。
挽き肉を加え、中火でほぐしながらよく炒める。

② 水分でのばす

肉がばらばらになったら、水とめんつゆを加える。
煮立ったらあくを取り、弱火で2分ほど煮る。

③ ルウで味を仕上げる。

カレールウを加えてとかし、3分ほど煮る。

④ 野菜を揚げる

Cの野菜は食べやすい大きさに切り、水気を拭く。

揚げ油を中温（約170度）に熱し、野菜を素揚げする。（炒める）

⑤ 盛りつける。

皿にご飯を片側に寄せて盛り、揚げ野菜をのせて、カレーをかける。

ひかれる理由：

めんつゆスープの香り。
蕎麦屋のカレーと同様
DNAに響く味