

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。

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

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。