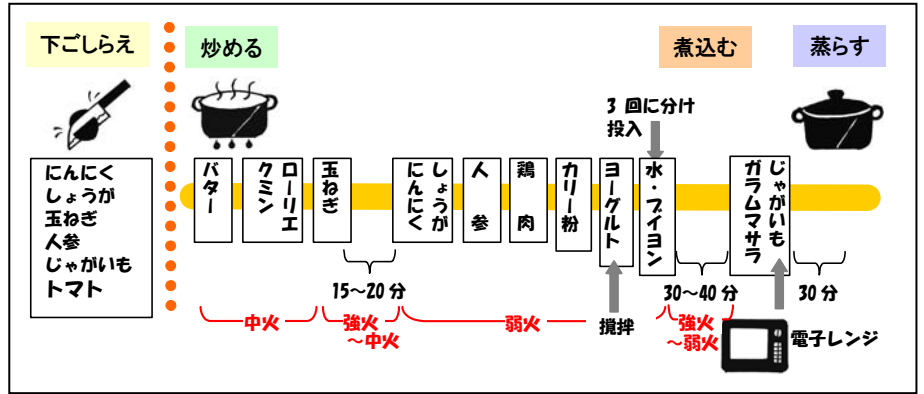


チキンカレー

調理時間：100分（蒸らし時間除く） エネルギー：621kcal（ライス除く）



材料（5人前）

※数量換算はこちら

にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	中2コ
人参	中1本
じゃがいも	中2コ
トマト	1コ
無塩バター	120g
クミン（ホール）	小さじ1/2
ローリエ	5枚
鶏もも肉（骨付きぶつ切り）	750g
カレー粉	大さじ5杯
プレーンヨーグルト	150g
水	400cc
ブイヨンキューブ	1コ
塩	小さじ2杯
ガラムマサラ	小さじ1杯

作り方

<下ごしらえ>

にんにく、しょうがはみじん切りにする。玉ねぎは粗めのみじん切りにする。人参、じゃがいもは皮をむき、人参はすりおろし、じゃがいもは10コ位に切る。トマトは1cm角のさいの目に切る。

シェフのPOINT：玉ねぎは1cm角位の大きさに。あまり小さいと水が出てしまい、うまく炒められません。スライスにしてもやりやすく出来ると思います。

<作り方>

1. 厚手の鍋にバターを入れて中火で熱する。バターが溶けてフツフツとしてきたらクミンとローリエを入れ、バターの中で煮るような感じで2~3分炒める。

シェフのPOINT：ローリエは鍋に一枚ではなく人数分入れましょう。

2. 玉ねぎを加え強火で炒める。透明になってきたら中火にし、バターで軽く揚げるような感じで薄い褐色（キャラメル色）になるまで15~20分炒める。

シェフのPOINT：焦がさないポイントは厚手の鍋を使うことと常にかき混ぜること。玉ねぎの水分を飛ばし、揚げ炒める感じなので火は焦げない程度に強めに。炒める時間は鍋によって変わってくるので玉ねぎの色を目安にしましょう。

3. 弱火にし、にんにく、しょうがを加えて2~3分炒めたら人参を加え3~4分炒め合わせる。

4. 鶏肉を入れ、混ぜ返しながら玉ねぎにからめるようにして炒める。

5. 鶏肉が白くなってきたらカレー粉を加え、混ぜ合わせ炒める。

シェフのPOINT：粉のスパイスは焦げないように、具材の上に落としましょう（鍋に直接当たると焦げやすくなります）。

6. よく攪拌して滑らかになったヨーグルトを加え混ぜ合わせ、トマトも加える。

シェフのPOINT：ヨーグルトは良くかき混ぜて入れないとダマダマになってしまいます。

7. 水を3回に分けて加え、ブイヨンキューブ、塩を入れる。

8. 強火にし、一煮立ちしたら火を弱め、コトコトと30~40分フタをして煮込む。時々木べらで鍋底からかきまぜる。

9. 火を止めてガラムマサラを加え混ぜ、フタをして30分蒸らす。この間に電子レンジでじゃがいもを加熱し、鍋に加える。

シェフのPOINT：じゃがいもは軽くラップをして柔らかくなる程度に温めて下さい。

10. 再度温めて、お皿に盛付をする。