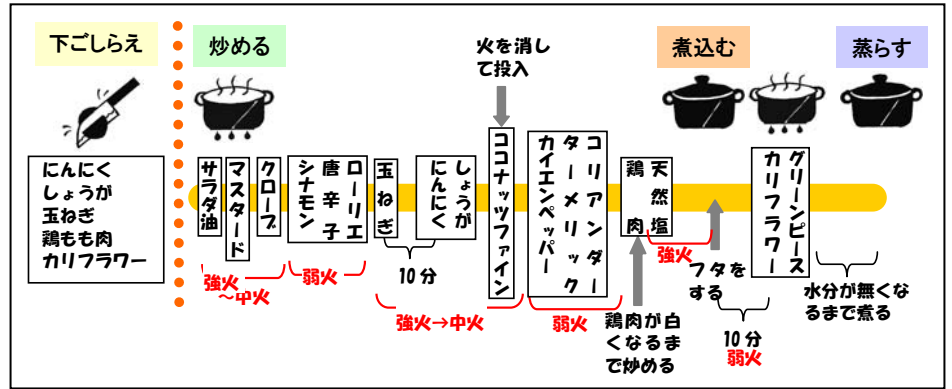


キーマカレー

調理時間：60分（蒸らし時間除く） エネルギー：246kcal（ライス除く）



材料（5人前）

にんにく	0.5 かけ
しょうが	0.5 かけ
玉ねぎ	中 1 コ
鶏もも肉（皮無し）	350 g
カリフラワー	0.5 コ (150 g)
サラダ油	60 g
マスタード（ホール）	小さじ 1/2 杯
クローブ（ホール）	小さじ 1/2 杯
シナモン（ホール）	1 g
唐辛子	2 本
ローリエ	3 枚
ココナッツファイン	15 g
ターメリック	小さじ 1 杯
カイエンペッパー	小さじ 1/4 杯
コリアンダー	小さじ 1 杯
天然塩	小さじ 1 杯
グリーンピース	30 g

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。玉ねぎは粗めの薄切り（スライス）にする。鶏もも肉は皮付きの場合は皮を取り除き、1 cm角に切る。カリフラワーは小さい房に切る

シェフの POINT：鶏肉は挽き肉を使ってもよいですが、食感をより楽しむため今回は包丁でカットしました。

<作り方>

1. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱する。温まったらマスタードシードを入れてはじける位まで炒める。次にクローブを入れ、膨らむまで炒める。その後、弱火にし、シナモン、唐辛子、ローリエを入れ、唐辛子が濃い褐色になるまで炒める

シェフの POINT：この工程で油にスパイスの香り移します。スパイスが焦げないよう火加減を調節しましょう

2. 玉ねぎを加え強火で炒める。透明になってしんなりしてきたら中火にし、10分程度炒めると軽く揚げたような薄い茶褐色になる

シェフの POINT：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. にんにく、しょうがを加えて2～3分炒める

4. 一度火を消し、ココナッツファインを入れてかきまぜる。弱火で香りがたつまで炒める

5. ターメリック、カイエンペッパー、コリアンダーを加え、絡めながらゆっくりと弱火で1～2分炒める

シェフの POINT：弱火でゆっくり炒めると粉っぽさが無くなり、口当たりが良くなります

6. 鶏肉、天然塩を入れて、鶏肉が白っぽくなるまで強火で炒める

7. 沸いたら弱火にしてフタをし、10分くらい煮込む

シェフの POINT：水分が少ないため、こまめにかき混ぜて焦げない様にしましょう

8. フタをはずしてグリーンピース、カリフラワーを入れ中火で煮る

9. 水分が無くなってきたら火を止めて蒸らす

10. 盛付する

シェフの POINT：ご飯と一緒に炒めてドライカレーのようにしても美味しく食べられます