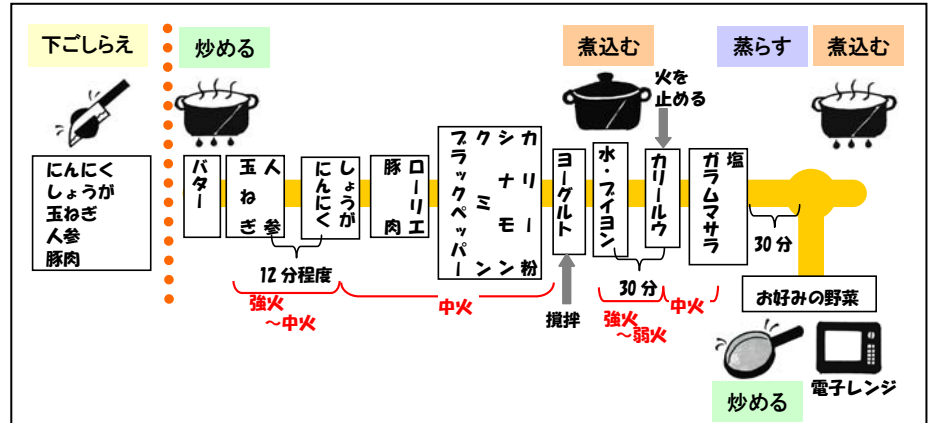


ポークカレー

調理時間：100分（蒸らし時間除く） エネルギー：572kcal（ライス除く）



材料（5人前）

にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
玉ねぎ	中 2 コ
人参	中 1/3 本
豚肉（カレー用）	420 g
ズッキーニ	1/2 本
オクラ	5 本
赤ピーマン	1/3 コ
黄ピーマン	1/3 コ
無塩バター	130 g
ローリエ	2 枚
ブラックペッパー	小さじ 1/2
クミン（粉）	小さじ 3 杯
シナモン（粉）	小さじ 2 杯
カレー粉	小さじ 4 杯
プレーンヨーグルト	240 g
水	800 cc
ブイヨンキューブ	1 コ
カレールウ（粉 or フレーク）	小さじ 8 杯
塩	小さじ 1 杯
ガラムマサラ	小さじ 1 杯
無塩バター	10 g
じゃがいも	1 コ

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2cm角、人参はいちょう切りにする。豚肉は、カレー用であればそのまま、塊の状態であれば2cm角に切る。野菜はお好みのものを食べやすい大きさに切る

シェフのPOINT：今回はズッキーニ、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマンを入れました。季節や彩りを考慮して、お好みで入れる野菜を決めて下さい

<作り方>

1. 厚手の鍋にバターを入れて中火で熱する
2. バターが溶けたら玉ねぎ、人参を加えて強火で炒める。玉ねぎが透明になってしんなりしてきたら中火にし、薄い茶褐色になるまで炒める（15分程度）
3. にんにく、しょうがを加えて2～3分炒める
4. 豚肉、ローリエを入れて、豚肉が白くなるまで炒める
5. ブラックペッパー、クミン、シナモン、カレー粉を加え、全体になじませながら炒める
6. 泡だて器でよく攪拌したヨーグルトを加える

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. 水とブイヨンキューブを入れ、強火にして沸かす
8. 沸いたら弱火にして肉が柔らかくなるまでフタをして煮込む（30分程度）
9. 火を止め、カレールウを少しずつ溶かしながら入れる

シェフのPOINT：ルウは粉状やフレーク状のものがあればBEST！なければ、固形のを細かく砕いていれましょう。火を止めてから入れるとダマダマが出来にくく、溶けやすくなります

10. 火をつけて中火にし、再び沸かす。塩で味を整えガラムマサラを加えたら火を止め、フタをして30分蒸らす
11. 蒸らしている間に、フライパンでお好みの野菜をバターで炒める。じゃがいもは一口大に切り、電子レンジにかけ、柔らかくする（約2分程度）

シェフのPOINT：野菜の食感を楽しむため、今回は煮込まず、炒めて後から入れました。こうすることで色も楽しめます

12. 11の野菜を10の鍋に入れ、火にかけて温める
13. お皿に盛付をする