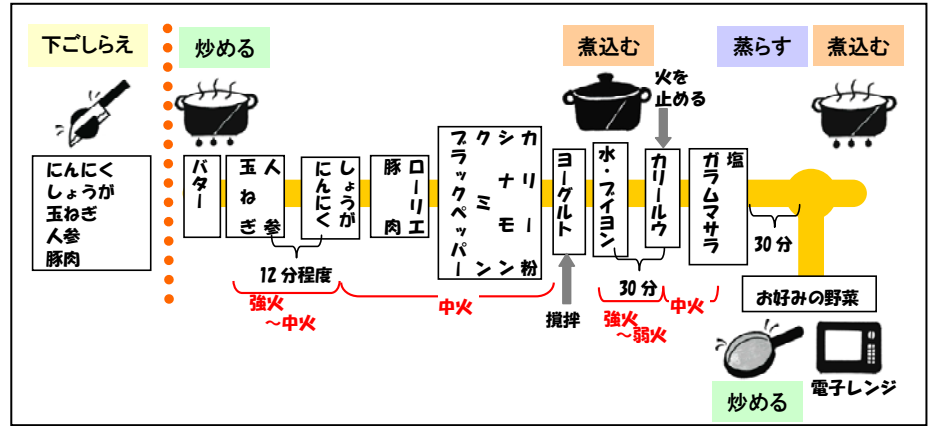


ポークカレー

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、固形も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