



たこ、野菜のゴロゴロ感とイモのホクホク感が楽しいカレー



令和2年10月
稚内海上保安部
巡視船りしり

ガパオ風キーマカレーの材料



材料（4人分）

- ・合挽肉 500g
- ・玉ネギ 2個
- ・パプリカ赤 1/2個
- ・パプリカ黄 1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・人参 1本
- ・竹の子 1個
- ・椎茸 2個
- ・茄子 1本
- ・ズッキーニ 1本
- ・じゃが芋 2個
- ・タコ足 1/2本
- ・にんにく 1個

調味料

- ・小麦粉
- ・カレー粉
- ・黒胡椒
- ・ガラムマサラ
- ・塩
- ・ガラスープの素
- ・お好みのスパイス（カレー用）
- ・ごま油
- ・オイスターソース
- ・ナンプラー
- ・豆板醤
- ・バジル

ガパオ風キーマカレー

【材料の切り込み】

1. 玉ネギとパプリカ(赤・黄)とピーマンは、1センチ程度に角切りする。
2. 人参と竹の子と椎茸は、少々細かく2~3ミリ程度に角切りする。
3. 茄子とズッキーニとじゃが芋は、1.5~2センチ程度に角切りする。
4. タコは、半冷凍の状態で縦に切り、薄くスライスする。

【ガパオ・カレーソース・トッピングの調理】

1. 角切りにした茄子、ズッキーニ、じゃが芋を150度前後の油でサッと揚げる。



2. 薄くスライスしたタコを、お茶、塩、酒を入れたお湯にサッと湯通しして、冷水にくぐらせる。





3. 合挽肉は、みじん切りにしたニンニクとごま油で炒め、塩胡椒、酒、砂糖、ナンプラー、オイスターソース、豆板醤でガパオ風に味を付ける。



4. 玉ネギを炒め、火が通ったら人参、椎茸、パプリカを順に入れて炒める。



5. 4の材料全てに火が通ったら、ピーマンと加熱済みの竹の子、茄子、ズッキーニ、タコの茹で汁を入れて、小麦粉、カレー粉、ガラスープ、塩、黒胡椒、ガラムマサラ等の調味料を入れる。



Point

このとき水分は炒めた野菜がヒタヒタになるより少し少ない方が理想です。
小麦粉でとろみの調整、カレー粉、塩、黒胡椒で辛さの調整をします。
小麦粉の粉っぽさが残っている場合は、火の通しが不十分ですので、焦げないように気をつけながら、もう少し炒めましょう♪



6. ご飯にカレーと挽肉を盛り、トッピングとして、カレーの上には、揚げたじゃが芋とタコを乗せ、挽肉の上には目玉焼きをのせたら完成です。

完 成！！

