

巡視船もとうら 勇知いもカレー

【べろうま海保飯 2nd Season】

べろうま海保カレー



～もとうら主計科職員が心をこめて作りました～

令和2年11月

材料【4人分】

- 人参 1 本
- 黄パプリカ 1 個
- たこ足 1 本
- 勇知いも 2 個
- 玉ねぎ 1 個
- リンゴ 1 個
- ローリエ 3 枚
- 福神漬け 1 袋
- らっきょう 1 袋
- 中濃ソース 適量
- ケチャップ 適量
- バター 適量
- しょうがチューブ 適量
- カレールー
- ガラムマサラ 少々
- ターメリック 少々



どんなカレーが
出来るのかな…



作り方【切り方】

- 玉ねぎは大きめの角切りにカット
- 勇知いもは1/2にカットし、少々の塩で茹でる
- たこ足は皮を薄く削いでみじん切りにし、身の部分は2mm程度のスライスにして軽く火を通す
- 人参、黄パプリカは1cm程度の角切りにカット
- リンゴはすりおろす



たこ足の身は軽く炒めよう！！

たこ足の皮は削いたら細かく刻むのがポイントだよ！！



作り方【調理】

- サラダ油とバターを引き、しょうがチューブを加え玉ねぎ、人参、黄パプリカ、たこ足の皮を炒める
- 炒めたら水を入れ煮込み、人参に火が通ったらカレールーを作る

ここで煮込むときにローリエをお茶パックに入れて一緒に煮込む！！
ローリエの風味で美味しさUP！！



玉ねぎ、黄パプリカが
しんなりするまでよく
炒める！！



ローリエをお茶パックに
入れて具材と煮込む！！



煮込む際は中濃ソース、ケチャップ、福神漬のたれ、すりおろしリンゴ順で加えるが、すりおろしリンゴは鍋底に付きやすいので最後の方で入れるといいよ！！



- ルーを溶かしカレールーを作りますが、
ここでたこ足の身を投入します！！
- カレールーはガラムマサラでお好みの辛さに！
- 炊飯時にターメリックを適量入れておいてターメリックライスを作る



たこは身が固くなりやすいので・・・

たこ足の身は盛り付けの直前に軽く火を通すぐらいのイメージのタイミングで入れるのがポイントだよ！！



炊きむらをなくすためにターメリックを入れたらよくかき混ぜることがポイント！



最後にターメリックライスにたこのうま味たっぷりのカレールーをかけ、予め茹でておいた「**勇知いも**」とお好みで福神漬けやらっきょうを添えて完成！！

【好みのサラダも付け合わせで添えます・・・】



美味しく出来たね！！
皆さんも是非作ってみてね！！

