

巡視船もとうら べろうま海保飯

バターチキンカレー



巡視船では頻繁に提供するカレーだからこそ、乗組員に飽きさせないためにと生み出されたのが今回紹介する**バターチキンカレー**です。鶏肉たっぷりです若手乗組員の人気No1メニューです。



バターチキンカレー 材料(4人分)

鶏もも肉3枚、玉葱2個、人参1/2本、しめじ1個、生姜1/4個
大蒜1/4個、りんご1/4個、福神漬1袋、らっきょう1袋、プレーンヨーグルト
400g、カレーパウダー80g、ホイップクリーム1/4個、バーモントカレー中
辛1/4箱、トマトカット1箱、バター1/4箱



写真の材料は、20人分だよ。
作るときの参考にしてね。



調理手順

①材料を切る。

- ・鶏肉は一口大、玉葱は角切り、人参は小さめのサイの目に切り、しめじは下部分を切り、ぼらぼらにする。
- ・にんにく、生姜は微塵切りにする。
- ・りんごはすりおろす。



②鶏肉に下味をつける。

- ・鶏肉にカレーパウダー、ヨーグルトを入れ、よく揉んで味を染み込ませる。
(出来れば冷蔵庫で1時間ほど寝かせると良い)



③材料を炒め、煮込んでいく。

- ・鍋にサラダ油をひいて、大蒜、生姜を軽く炒める。
- ・玉葱を入れ、艶色になるまで炒めたら、下味をつけた鶏肉を入れ軽く炒める。
- ・鍋に水を入れ、沸騰させてから灰汁をとる。
- ・灰汁を取ったら人参、カットトマトを入れる。
- ・人参が柔らかくなったら、しめじ、すりおろしリンゴ、福神漬の浸液、ホイップクリーム、バターを入れる。
- ・バターが溶けたら、カレールーを割り入れ、混ぜたら弱火で火を入れる。
- ・味をみて、良ければ完成。
(味が少し物足りないなど感じたら、中濃ソースやカレーパウダーを入れて好みの辛さやコクの濃さなどに調整してみてください。)



巡視船もとうらでは、
ライスボイラー
という大きな鍋を使ってるよ！

④盛り付け

・盛り付けたら完成。

(今回は付け合わせで敷きシタス、カットトマト、ゆで卵、マカロニサラダを添えました。)

