

名古屋海上保安部所属 巡視船みずほ

~~水なしカレーライス~~



材料（4人前）

- ・鶏手羽元… 8本
- ・ニンジン… 2本（なるべく細かくみじん切り）
- ・玉ネギ… 3玉（2玉は細かくみじん切り、1玉は櫛切り）
- ・メイクイン… 3玉（1cm角にさいの目切り）
- ・トマト… 5玉
- ・しめじ… 2株（石づきを切り落とす）
- ・オリーブ油… 大さじ4
- ・クレイジーソルト… 大さじ2
- ・しょうゆ… 大さじ2
- ・赤ワイン… 150cc
- ・クミンパウダー… 大さじ1
- ・コリアンダーパウダー… 大さじ1
- ・カレー粉… 大さじ2
- ・にんにく… 2欠片（細かくみじん切り）
- ・おろししょうが… 大さじ1
- ・ブイヨン… 1粒
- ・はちみつ… 適宜
- ・ケチャップ… 適宜
- ・バター… 40g
- ・小麦粉… 大さじ4

作り方

1. トマトは湯剥きし、ミキサーにかける。



2. 鍋を火にかけて、オリーブ油を大さじ2を入れて熱し、クミンパウダー・コリアンダーパウダーを弱火で5、6分程炒める。



2. 2に、にんにくを入れ、1、2分炒める。これにニンジン・みじん切りした玉ネギを入れ火が通るまで炒める。



3. 3に1とともにしょうゆ・おろししょうが・ブイヨン・カレー粉・赤ワインを入れ、2時間ほど弱火で煮込む。



4. フライパンにオリーブ油大さじ2を入れて熱し、クレイジーソルト大さじ1をまぶした鶏手羽元をソテーする。



5. 4で紹介した煮込みを終えた素材を、ハイパワーのハンドミキサーでなるべく粒状の物が無くなるまで攪拌する。これに5とメイクイン・楡切りした玉ネギ・しめじを入れ、さらに30分程煮込む。



6. フライパンを熱し、バターを溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、きつね色になるまで炒める。炒めたら6を少量ずつ入れ、ダマにならないように混ぜてから、6に入れて煮込む。



7. 煮込みながらクレイジーソルト・はちみつ・ケチャップを入れて味を調える。



8. 時間が来たらできあがりです。

レシピ・いいわけ口上

食材準備も含めて3時間ほどかかりました。カレーはある程度時間を要しますね。

このメニューは、インド派遣の折に習得した調理法と英国風の調理法をミックスしたものです。

水を使わないということで、トマトを多く使用するのですが、ライスやナンはもちろん、パスタや唐揚げのソースとしてもご利用いただけますので、ぜひお試しください。