

中部空港海上保安航空基地所属 巡視艇いせゆき

~~チキンストックのヘルシーチキンスープカレー~~



材料（4人前）

- ・鶏ガラ…1羽分
- ・鳥モモ肉…400g
- ・トマト…2個
- ・ハーブミックス…1袋
- ・カイエンペッパー…小さじ4
- ・クミンパウダー…小さじ4
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・カレー食材の野菜残り
- ・白ネギ（青い部分）…1本
- ・じゃがいも…4個
- ・ニンジン…2本
- ・クミンシード…小さじ4
- ・コリアンダーパウダー…小さじ8
- ・ガラムマサラ…小さじ2
- ・塩…適宜
- ・しょうが…1個
- ・玉ネギ…4個
- ・にんにく…1かけ
- ・ターメリック小さじ…1
- ・福神漬け（汁）…適宜

作り方

1. 鶏ガラをさっと茹でて、血合等を指で優しく擦りつつ流水で洗い流す。
この作業で臭みとスープの濁りを消す。

2. 血合を落としたらパキパキと鶏ガラを折って、エキスがよく染み出るようにする。
3. 大きめの鍋に鶏ガラが浸る程度に水を張ったら、白ネギの青い部分とスライスしたしょうが、ニンジンのへタの部分等を加え、アクを丁寧に取りながら最低3時間は煮込む。
4. チキンストックを作っている間に、じゃがいも、ニンジン、玉ネギ、鳥モモ肉を下処理して一口大に、トマトは賽の目に、にんにくは潰してみじん切りにする。
5. スープとは別の鍋でクミンシード以外のスパイスを乾煎りして香りを出し、別の容器に移す。
6. サラダ油とクミンシードを入れて中火で香りが出るまで炒める。
7. その後、玉ネギを加え、飴色になるまで炒めて玉ネギの甘みを出す。
8. 弱火にして、ニンジンと鳥モモ肉を加え、油と馴染んだら、にんにく、トマト、
9. プレーンヨーグルトを加えて全体が馴染むまで炒める。
10. チキンストックができたなら、ザルとキッチンペーパーで漉して、澄んだスープを炒め合わせたカレー食材の鍋に入れ、じゃがいもとハーブミックスを加えたら30分程煮込み、食材に火が通ったらハーブミックスを取り除き、乾煎りしたスパイスとガラムマサラ、隠し味に福神漬の汁を加え、塩で味を調えたら完成。