

料理名

【スープカレー】



作り方

調理時間 約90分

- じゃがいもの皮をむいて3切りにし水にさらす。にんじんは皮をむいて乱切りにする。アスパラは下側固い部分の皮をムキ、斜めに3等分する。カボチャはワタを取り縦1cmの厚さにカット、ナスは火が通りやすいように切り込みを入れ2等分する。
- たまねぎ、生姜はみじん切りにする。ナスを素揚げにする。（泡が小さくなればOK）カボチャは（串がスツと桶ればOK）、アスパラは（水分が抜け浮き上がってきたらOK）、油の温度は、160℃です。
- 鶏肉を4等分し塩・胡椒で下味をつけ、フライパンにサラダ油大さじ1を加え皮目を下にして中火で肉の側面が白くなってきたら様子を見ながら、皮がカリカリになるまで焦げ目をつけます。（結構時間がかかります..）
- 焦げ目がつき皮がカリカリになったら、ひっくり返し蓋をして中火で5分焼いたら取り出します。フライパンには鶏の油（チーク）が出ています。たまねぎと生姜のみじん切りをぶち込み香りがたってきたら、じゃがいも、にんじんをぶち込み炒めます。
- フライパンに水を100cc加えフライパンについている旨味を、こそげおとし鍋にぶち込み、水を900cc足し弱火で20分煮込みます。灰汁を取り除きトマトピューレを加えます。
- 固形コンソメ・カレー粉・味詞をを加え調味を行い一煮立ちます。
- 素揚げした、野菜と鶏肉、ガラムマサラを加え中火で3分にこめば、至極のスープカレーの完成です。

材 料

じゃがいも	2個	【調味料】	
にんじん	1本	カレー粉	大さじ3
ナス	2本	トマトピューレー	100cc
かぼちゃ	1/8個	味塩	小さじ1
アスパラ	2本	固形コンソメ	1個
鶏もも肉	2枚	胡椒	少々
たまねぎ	1/2個	ガラムマサラ	小さじ1
生姜	1/2個	水	1000cc
にんにく	1カケ		

手間と時間はかかりますが、野菜を素揚げにし皮目に焼き色がつきカリカリに焼きあがった鶏肉は絶品です。