

鳥羽海上保安部所属 巡視船いすず

~~カレーライス~~



材料（4人前）

- ・牛角切り肉…400g
- ・じゃがいも…3個
- ・ニンジン…1本
- ・玉ネギ…1個
- ・キウイフルーツ…1個
- ・缶入り白桃…1/4個
- ・にんにく…2かけ
- ・ローレル…2枚
- ・ミルクチョコレート…1かけ
- ・はちみつ…適量
- ・バター…50g
- ・赤ワイン…適量
- ・コンソメ…1個
- ・カレールー…2箱（別々の銘柄が望ましい）

作り方

1. じゃがいも・ニンジン・玉ネギは、適当な大きさに切っておく。
にんにくは、みじん切りにしておく。
キウイフルーツと白桃は、ミキサーにかけてスムージーにしておく。
2. みじん切りにしたにんにくとバターにオリーブオイル（分量外）を鍋に入れ、極

弱火で、焦がしにんにくを作り、牛角切り肉を入れて一緒に炒める。

牛肉に火が通ったら、赤ワインを入れ一緒に10分ほど煮る。

3. 牛肉を煮たら中火にし、玉ネギ・ニンジン・じゃがいもの順に鍋に入れ火を通し、水を入れて沸騰するまで待ち、コンソメとローレルを入れる。
4. アクを取り、カレールーを入れ、混ざりきったらキウイフルーツと白桃のスムージーを入れる。
5. スムージーが混ざったら、ミルクチョコレートを入れて、はちみつを加えて完成。

注意点

1. ミキサーが無ければ、フルーツジュースでも可。
その際は、甘いフルーツ系と酸味の強いフルーツ系を掛け合わせること。
2. にんにくは焦がし過ぎないこと。きつね色になればOK。
3. 牛肉は火を通し過ぎると固くなるので、炒め過ぎず、色が変わったら、赤ワインで煮込むこと。
4. ひたすら美味しくなることだけを信じて作ること。