

鳥羽海上保安部所属 巡視艇しまなみ

~~南国ビーフカレー~~



材料（4人前）

- ・牛肩ロース…500g
- ・玉ネギ…3個
- ・お好み焼き粉…大さじ6
- ・インスタントコーヒー…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…500cc
- ・にんにく…2片
- ・パイナップル…半分
- ・缶入りトマト…200g
- ・カレー粉…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・コンソメ…大さじ1
- ・赤ワイン…50cc
- ・しょうが…2片

作り方

1. パイナップルをミキサーにかけ、大きめに角切りした牛肉を1時間浸す。
2. にんにく、しょうがをすりおろし、大さじ4の水で溶く。
3. 玉ネギを濃い飴色になるまで塩を少々入れて炒める。

4. 炒めた玉ネギに、2を入れて炒め煮する。
5. トマトを4に入れて、水分が無くなるまで炒める。
6. お好み焼き粉を乾煎りし、茶色く色付いたらカレー粉を入れ、軽く乾煎りして5に混ぜ合わせる。
7. 水、赤ワイン、インスタントコーヒー、コンソメ、ウスターソース、砂糖を入れる。
8. 浸して置いた1の牛肉を取り出して焼き、焼いた牛肉、肉汁、パイナップルをカレールーに入れ、沸騰したら弱火にして30分煮込んで完成。

ポイント

1. スパイスを乾煎りする際に焦がさないことが重要です。
焦がしてしまうとスパイスの香りが飛んでしまいます。
 2. 玉ネギは、多少焦げてもよいのでしっかり炒め、トマトを加えて炒める際は水分をよく飛ばすことが重要です。
- ※ そのほか、サフランライス、桃とモッツァレラの生ハムサラダ、パイナップルラッシーとあわせて食べると、さらに南国気分を味わえます。