

鳥羽海上保安部所属 巡視艇とばぎり

~~夏野菜カレー~~



材料（4人前）

- ・合びきミンチ…500g
- ・玉ネギ…1.5個
- ・ニンジン…1本
- ・ナス…1本
- ・ズッキーニ…1/2本
- ・ピーマン…2個
- ・枝豆…100g
- ・カレールー…1箱
- ・オクラ…適宜
- ・かぼちゃ…適宜
- ・塩コショウ…適宜
- ・オールスパイス…適宜
- ・コリアンダーパウダー…小さじ1
- ・クミンパウダー…小さじ1
- ・ローリエ…2枚
- ・はちみつ…大さじ1
- ・インスタントコーヒー…小さじ2
- ・ガラムマサラ…小さじ1

水…400cc～500cc

作り方

1. 玉ネギ、ニンジン、ピーマンを賽の目に切る。
ナス、ズッキーニはイチョウ切り（厚さは好みで）。

2. 玉ネギを焦がさないよう、飴色になるまで炒める。
3. 合びきミンチを鍋で炒め、塩コショウで下味を付け、ニンジンを加えて、さらに炒める。
4. 3に2と水400cc～500cc（具材が浸る程度）を加え、アクを取りながら、強火で5分ほど煮込み、火を止める。
5. 4にカレールーを入れて溶けたら、香辛料等（オールスパイス、コリアンダーパウダー、クミンパウダー、ローリエ、はちみつ、インスタントコーヒー、ガラムマサラ等）を入れ、中火で焦げないように混ぜながら15分ほど煮込み、その後、弱火にして30分ほど煮込む。
6. ナス、ズッキーニ、ピーマン、枝豆を入れ(煮崩れ、変色を避けるため最後に投入)火が通ったら完成。

ポイント

1. お好みで夏野菜を添えてもOK（写真は、焼きかぼちゃ、オクラの塩ゆで、揚げナス）
2. カレーの固さは、ルーの量や水で溶いた小麦粉又は片栗粉でお好みの具合に調整することも可能です。
3. 辛さをカレールーやガラムマサラでいろいろ調整してもOK
4. 煮込む際に、おろしにんにくを加えると味に変化が生まれます。
5. 数時間煮込んだうえ、一晩寝かせたら絶品です。