

徳島野菜と阿波尾鶏のすだちカレー(徳島)

🕒 調理時間 50分



材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115 g)
鶏肉(もも)(阿波尾鶏)	400 g
にんにく(すりおろし)	小さじ 1/3
しょうが(すりおろし)	小さじ 1/3
玉ねぎ	中1個(200 g)
ハウス カレーパートナー 炒めたまねぎペースト	1袋(40 g)
なす(徳島県産)	2本(160 g)
オクラ(徳島県産)	6本(60 g)
トマト(徳島県産)	小2個(200 g)
サラダ油	大さじ4
水	600ml
-----<枝豆ごはん>-----	
米	3合(450 g)
枝豆(生)(徳島県産・さやつき)	300g(165 g)
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ2

すだち(果皮、生)(徳島県産)	3個

作り方

- (1) <枝豆ごはんを作る> 米は洗って炊飯器に入れ、塩(小さじ1/2)、酒を加えて通常の水加減にし、軽く混ぜ(浸水が必要な場合はしばらく置く)、枝豆をさやごとをのせて混ぜずにそのまま炊く。
- (2) ごはんが炊き上がったら、上の枝豆だけ取り出し、やけどに気をつけてさやからはずし、豆だけをごはんに戻し全体を切り混ぜる。
- (3) <カレーを作る> 鶏肉は一口大に切り、にんにく、しょうがをもみ込む。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。
- (4) なすは縦に6~8等分に切り、長いものは半分の長さに切る。オクラはがくを取り、縦半分に切る。トマトは横に6等分の輪切りにする。
- (5) 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、(3)の鶏肉、玉ねぎを入れて炒め、肉の色が変わるまでよく炒める。
- (6) 水、炒めたまねぎペーストを加えて沸騰したらあくを取り、弱火~中火で具材が柔らかくなるまで約15分煮込む。
- (7) 煮込んでいる間に別のフライパンにサラダ油(大さじ3)を熱し、(4)のなす、オクラを弱火~中火で焼き目がつき、火が通るまで焼き、取り出す。トマトもさっと両面焼く。
- (8) (6)のフライパンの火をいったん止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- (9) 皿に(2)の枝豆ごはんを盛り、(7)のなす、オクラ、トマトをのせて飾り、(8)のカレーをかける。横半分に切ったすだちを添え、お好みですだちをしぼっていただく。

注意事項

- * 材料の枝豆の()内重量は、可食部です。
- * 枝豆ごはんを炊く時間は調理時間を含みません。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	3790	150.3	126.0	489.2	15.9
1皿分	632	25.1	21.0	81.5	2.7