

作り方

① フライパンに油大さじ3と玉ねぎを入れ強火で炒める。色づいてきたらにんにくと生姜を加え、薄いきつね色に炒めておく(5分位)。

② 湯向きしたトマトと水に漬けておいたナッツを、水ごとミキサーにかけ、ペーストにする。

③ 鍋に油大さじ4、カレー粉大さじ4を合わせ弱火でゆっくりと加熱する。カレーの香りが広がり、カレー粉がシュワシュワと細かい泡が立ってきたら、水、ミキサーにかけたペースト、椎茸、里芋、ケチャップ、鶏ガラの素を加え中火で煮る。

☆ポイント☆

カレー粉の4/5量を油で炒め香りと色を油に移す。※テンパリングといいます。

④ 煮ている間に添え物の野菜をソテーする。フライパンに油をひき、野菜を並べ塩少々を振り、強火でソテーする。焦げ目が付くまでさわらないこと。(返すのは1回)
野菜が汗をかいてきたらひっくり返すサイン。おいしそうに焼けたら皿に取っておく。

(基本の野菜のソテーです。野菜をよく見てみると汗をかいてきます。並べてからする塩は味付けよりも汗をかかせるための塩です。仕上げに塩・胡椒をすればそのままおかずになります)

⑤ 里芋に火が入ったら塩で味を調えて残りのカレー粉大さじ1を加え仕上げる。仕上げのカレー粉でさらにカレーの香りをプラス!

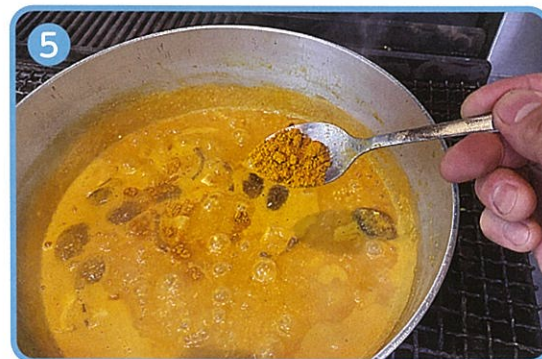
⑥ お皿に盛り野菜のソテーを添える。

～最後に～

カレー粉の量は好みで加減してください。レシピ通り作ると中辛程度です。

添え野菜は好きな野菜で作って下さい。

ソテーは水っぽくなるので何度もひっくり返さないで下さい。



根岸シェフによる今月の一品



今月のレシピ

新米の季節になりました。毎年ご飯に合うおかずを紹介しています。今年はスパイシーでさらっとした本格インドカレーです。材料はあえて肉、魚類を入れず、野菜の旨味で滋味深い味わいです。ぜひ挑戦してください。



里芋と椎茸の本格インドカレー



材料

玉ねぎ 1個(粗みじん)
椎茸 4個(1/4カット)
トマト 1個(湯向きしてざく切り)
里芋 小 12個(皮を剥いておく)
人参 1/2本(スティック状にカット)
まいたけ 1/2パック(1口大)
エリンギ 1本(1口大)
ブロッコリー 1口大4個(ゆでしておく)
ナッツ(カシューナッツ・ピーナッツなど) 50g(茶碗などに入れてひたひたの水につけておく)
カレー粉(SBの赤い缶) 大さじ5
ケチャップ 大さじ2
水 400cc
鶏ガラのスープの素 大さじ2
にんにく(みじん切り) 大さじ1
生姜(みじん切り) 大さじ2
塩 少々
油 少々

切り方



TEL. 0247-23-0831
福島県東白川郡棚倉町大字下山本字
愛宕平 15 番地 1
営業時間/ランチ11:00～15:00
ディナー17:30～20:00【予約制】
定休日/毎週火曜日