



カレーライス

材料・分量 6～7人分

- ・牛肉…ブロックや角切りの場合 400～450g
スライスや切り落とし肉の場合 350g
- ・カレールウ……………150～160g
- ・玉ねぎ……………2個(400g)
- ・じゃがいも……………約350g
- ・にんじん……………200g
- ・セロリ……………70g
- ・赤ワイン……………100cc
- ・バター……………10g
- ・サラダ油等の植物油……………大さじ2
- ・ローリエ……………1枚
(ブーケガルニ1束あれば加える)
- ・ハチミツ……………小さじ1～2 ※お好みで
- ・ビターチョコレート……………10g
- ・水……………900cc～1ℓ
- ・トマトペースト……………小さじ2 ※お好みで
- ・ガラムマサラ……………お好みで
- ・炊いたご飯を用意



作り方

- ① 塊の肉は、食べやすい大きさに角切りにする。
スライスの場合は、食べやすい長さに切る。
じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮を剥き、玉ねぎは3～4cmの角切り、じゃがいも3cm角に、
にんじんは輪切りか乱切りにする。セロリは固い筋があれば取り、厚めのスライスにする。
- ② フライパンを熱してバターを溶かし、肉を焼きつける。
焼き色がついたら裏に返して焼く。表面全体が焼けたら、煮込み用の鍋に移す。
- ③ 肉を取り出したフライパンにサラダ油を敷き、
玉ねぎ・にんじん・セロリ・じゃがいもを炒める。
(5分程度) 全体に油が馴染みしなりしてきたら、
煮込み用鍋に移す。
- ④ 野菜を炒めたフライパンに赤ワインを注いで火にかけ、
フライパンの焦げなどをこそぎながらアルコールを
とばし、煮込み用鍋に入れる。分量の水を注ぎ、
中～強火にかける。
ローリエとブーケガルニも、お好みではちみつや
トマトペーストもここで加えて煮込む。
- ⑤ 沸騰したらアクをひき、弱火～中火にして、薄切り肉で
30分以上、角切りの肉であれば45分～1時間
煮込む。(具材がやわらかくなり、煮汁に野菜の甘みや
旨味を感じられる程度になるまで煮る。)
- ⑥ 煮込んだらブーケガルニとローリエを取り出し、
火を止めてカレールウを入れて溶かす。再度弱火に
かけてチョコレートも加え、ひと煮立ちさせて
5分程度煮る。
- ⑦ 味をみて調べ、スパイシーなカレーがお好みの場合、
ガラムマサラを加える。
ご飯にカレーをかけて盛り付ける。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理や
おもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上111ch)にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも
簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理に
チャレンジします！