



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！