

チキンカレー

洋食

メイン

材料

野菜

└にんにく	1株
└しょうが	100g
└玉ねぎ	4個
└にんじん	2本
トマト(湯むきしたもの)	3個
ブイヨン(水1L+ブイヨンの素)	1L
ラード	大さじ4

スパイス

└カレー粉	大さじ5~6
└クミン	小さじ2
└シナモン	小さじ1/2
└クローブ	2個
└ローリエ	2枚
└唐辛子	3本

塩 小さじ1/2

鶏もも 4枚

下味用

└塩・こしょう	少々
└カレー粉	適量
└クミン	適量

ラード 大さじ2

ブイヨン(水+ブイヨンの素) 適量(ひたいたまで入れる)

garam masala 適量



作り方

1. 野菜をみじん切りにする。トマトは湯むきしてなかの種をとりざく切り。
2. 鍋にラード、にんにく、しょうがを入れ炒めて玉ねぎ、にんじんの順に加え炒める。カレー粉を入れ軽く炒めてから残りのスパイスも加えてトマト、ブイヨン、塩を入れて1時間煮込む。
3. 鶏ももはぶつ切りにして塩・こしょう、カレー粉、クミンをふり、30分以上おいて下味をつける。
4. にラードを溶かし、鶏ももに焼き色がつくまで焼く。別鍋に焼き色がついたら、別鍋に入れて、ひたひたになるぐらいのブイヨンを注いでアクは丁寧にとり、30~40分煮る。
5. 2をムーランで漉し、一度沸騰させてから冷ます。(1晩寝かすとよい)
6. 4の鍋に5のソースを加え煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
7. 適当な濃度がついたら、火を止め garam masala を入れる。

✖️・保存する場合は鶏を入れずにカレーソースのみで冷凍保存する。

作業時間 3時間

主な調理器具 鍋、ムーラン