



スパイスを極める ほろほろチキンのスープカレー

監修：料理研究家 白居芳美 先生

スープカレー

■材料(4人分)

じゃがいも…中2個	鶏手羽中…4本
にんじん…1本	鶏手羽元…4本
玉ねぎ…1個	にんにく…1かけ
キャベツ…2枚	生姜…1かけ
かぼちゃ…適量	カレー粉…大さじ3
なす…1本	サラダ油…大さじ3
オクラ…4本	(お好みでバター30g)
ゆで卵…2個	

<煮汁>

中濃ソース…大さじ4
トマトケチャップ…大さじ4
塩…大さじ1
砂糖…小さじ1
醤油…小さじ1
固形スープの素…1個
ドライバジル…大さじ3 (またはドライパセリ)
水…800ml



■作り方

1. 食材の下ごしらえ。

じゃがいも 皮をむいて半分に切り、水にさらす。 にんじん 5cm位の縦長切り。 キャベツ 粗みじん切り。
玉ねぎ・生姜・にんにく みじん切り。 なす 縦四つ割り。 かぼちゃ 5mmくらいの薄切り。 オクラ へたの処理をする。

2. 鍋にサラダ油(またはバター)を入れて火にかけ、生姜・にんにく・玉ねぎを入れて中火で炒める。香りがたったら弱火にし、カレー粉を加えて玉ねぎが透明になるまで炒める。手羽先と手羽元を加えて混ぜ、軽く炒める。

3. <煮汁>とキャベツを加え、煮立ったら弱火にしてふたをし、時々混ぜながら20分間煮る。
じゃがいもとにんじんを加え、さらに10分間煮る。
(煮崩れしやすい「じゃがいも」の場合は蒸すか茹でたものを後から盛り付ける)

4. オクラはさっと茹でて半分に切る。かぼちゃとなすは素揚げにする。

★野菜は、トマト、赤・黄パプリカ、ピーマン、ししとう、トウモロコシ、レンコン、などがオススメ!手元にある野菜で!!

★とろみがほしいときは小麦粉をカレー粉と一緒に入れる。

★辛さはカレー粉の量で調整。

大麦サラダ

■材料(4人分)

大麦…100g
赤パプリカ…1/2個
黄パプリカ…1/2個
いんげん…5~6本
紫玉ねぎ…1個

<ドレッシング>

イタリアンパセリ…適量
レモンの皮…1/2個分
オリーブオイル…大さじ2
白ワインビネガー…大さじ2
粒マスタード…大さじ1
塩…小さじ1
黒胡椒(粗挽き)…適量



■作り方

- 鍋にお湯を沸かし、大麦を20分程度茹でる。ザルに上げて水気を切る。
- パプリカ・紫玉ねぎはみじん切りにする。いんげんは、さっと茹でて5mm幅に切る。
- ドレッシングの材料を合わせて、みじん切りにしたイタリアンパセリを加える。
- 1に2・3を加え、よく混ぜ合わせる。