

# 海軍割烹術参考書カレイライス【現代版】の作り方



## ●準備する食材（4名分）

米（2合）、牛肉（400g）、じゃがいも（400g）  
人参（200g）、玉ねぎ（200g）、ローリエ（1枚）  
バター（40g）、しょうが（5g）、にんにく（5g）  
サラダ油（5ml）、カレーパウダー（適量）、ガラムマサラ（適量）  
砂糖（適量）、牛乳（適量）、  
カレーフレーク（80g） ←大量調理ではカレーフレーク使用が便利  
水又はスープ（400ml） ←他メニューで使う野菜の皮や芯などを  
煮込みダシをとる。

（例：キャベツ、ニンニクの芯、人参、生姜の皮、海老の殻など）

## ●カレイの作り方

①フライパンにバターを入れ、薄切りにした玉ねぎを弱火できつね色になるまで炒め、ボールに取っておく。じゃがいもは1.5cmほどのさいの目切りにしたものを素揚げしておく。

（ポイント：配食時間が長い海自では、煮崩れ防止のため素揚げする）

②玉ねぎを炒めたフライパンにサラダ油を入れ、おろしにんにく、おろししょうがを中火で炒める。

にんにくとしょうがのいい香りがしてきたら、牛肉を炒め、牛肉に色がついてきたところで人参を入れる。人参に焼き色が付いたところでローリエと水またはスープを入れて煮込む。

③人参に8割火が通ったところで、すべての具材をザルですくい上げ、ボールにあけておく。残った煮汁も別のボールにあけておく。

④綺麗な状態の鍋にカレーフレークを入れ、弱火で練る。

（ポイント：ダマにならぬよう練る）

フレークがひとまとまりになったところで、③の煮汁を少しずつ入れ、のぼしていく。好みの硬さに調整したところで、①と③の具材を入れる。

（ポイント：他食材の水分を考慮し、少し硬めに仕上げる）

⑤各スパイス、砂糖、牛乳などで好みの味に調整する。

カレーパウダー：香り、色、辛みを調整

ガラムマサラ：香りを調整

砂糖：甘さ、コクを調整

（蜂蜜は、分解酵素でシャバシャバになるので使用せず）

牛乳：まろやかな味付けになる。

最後に、お気に入りのお皿にご飯とカレーを盛り付けて完成



# 海軍割烹術参考書 カレイライスレシピ

うまいっ!



©JMSDF 4MSS

4術校公式キャラクター  
「タマよんちゃん」



## 海軍カレイ ライスの歴史

大日本帝国海軍の兵食に由来するカレイライスです。諸説ありますが、日本でカレイライスが普及したルーツとも言われています。

大日本帝国海軍では、一八八〇年頃から脚気対策のために給食が洋食化されました。一八九〇年頃から「ライスカレイ」という、現代のカレイライスが記録に残っています。

海軍カレイのレシピとして確認できる最古の文献は「海軍割烹術参考書」であり、現在も第4術科学校に残っています。時代が進むにつれ、海軍から海上自衛隊に変わり、今では「海自カレー」として献立に取り入れられています。