

ガーリックチキンカレー

潜水艦まきしお



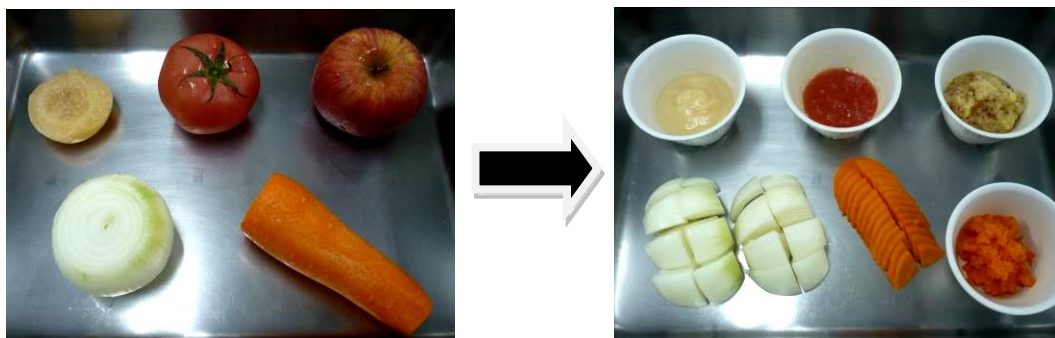
<カレー> 材料4人分

水・・・・・・・・・・2500cc
 カレーフレーク・・200g
 玉葱（スライス）・160g
 玉葱（ブロック）・120g
 人参（イチョウ）・60g
 人参（すりおろし）・40g
 おろしにんにく・・2g
 おろし生姜・・・・・2g
 白桃缶詰・・・・・60g
 りんご・・・・・80g
 トマト・・・・・40g

帆立貝柱スープの素・・2g
 鶏ガラスープの素・・・・・2g
 コンソメ・・・・・6g
 デミグラスソース・・・・・25g
 砂糖・・・・・12g
 塩・・・・・少々
 ガラムマサラ・・・・・適量
 醤油・・・・・小さじ1
 バター・・・・・10g
 サラダ油・・・・・適量
 カレー粉・・・・・少々

<作り方>

- ① 玉葱をブロックに切る。人参はいちょう切りとすりおろしにし、白桃は少量の水（分量外）を加えてミキサーでピューレ状にする。りんごとトマトはすりおろす。



- ② 玉葱をスライスにし、フライパンにサラダ油、バターを入れ、スライスした玉葱と塩を少々加え、あめ色に炒める。



※塩は早く仕上げるために入れています。

- ③ 鍋に水を入れ、火にかける。①と②を入れ、おろしにんにく、おろし生姜、帆立貝柱スープ、鶏ガラスープ、コンソメを加え、灰汁を取りながら中火で1時間煮込む。



※煮込み終わりは1150gになりました。

- ④ 1時間煮込んだら一旦火を止め、デミグラスソースを溶かし入れた後、カレーフレークを入れ、とろみをつける。更に砂糖、しょうゆ、カレー粉、ガラムマサラを加える。



※スープの量が火加減によって若干変わってくるため、カレーフレークを足すか、水を足すかして、お好みのルーの硬さと味に調整する。

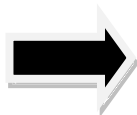
※今回は蓋をせずに煮込んでみました。蓋をする場合はもう少し水を減らすと良いと思います。

<ガーリックチキン> 材料4人分

鶏モモ肉・・・・・・・・・・2枚（400g）	にんにく・・・・・・・・20g
ガーリックパウダー・適量	白ワイン・・・・・・・・大さじ1
コショウ・・・・・・・・少々	コンソメ・・・・・・・・2g
サラダ油・・・・・・・・適量	醤油・・・・・・・・中さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・一つまみ	

<作り方>

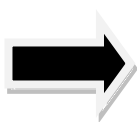
- ① にんにくは皮を剥いてスライスにする。鶏モモ肉は厚みが均一になるように開いてから半分に切る。



- ② ボウルに鶏モモ肉と、白ワイン、コンソメ、ガーリックパウダー、塩、コショウを加え、混ぜる。



- ③ フライパンにサラダ油を敷き、にんにくを加え、弱火できつね色になるまで加熱し、きつね色になったところでにんにくを取り出し、別容器に移す。



※火を入れすぎると苦みが出るので注意。

- ④ 残った油で②を皮目から入れて弱火で5分、裏返して2分蓋をしながら焼く。焼けたらすぐに醤油を加えて完成。



<彩り野菜> 材料4人分

茄子

レンコン

グリーンアスパラ

パプリカ（赤、黄）

オリーブオイル・適量

塩（下茹で用）少々

※野菜のグラムはお好みで増減してください。

<作り方>

- ① 茄子は食べやすい形に切り、レンコンは皮を剥いて5mm程度の厚さに切り、下茹でしておく。グリーンアスパラも下半分の皮を剥いて、塩を入れたお湯でさっと下茹でし、半分に切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。



- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、それぞれの野菜に火を入れていく。

※キッチンペーパーで水気を取っておくと油はねを防げます。

※きれいな色を出したいので、火の入れすぎに注意。

※野菜の種類は青黄赤白黒を考えています。色を考えつつ、違う野菜に変えてアレンジするのも面白いです。

<盛り付け>

ガーリックチキンを食べやすい大きさに切り、ご飯→カレー→彩り野菜→ガーリックチキンの順に盛り、仕上げにきつね色に火を入れたニンニクチップをガーリックチキンの上に乗せて完成。

