



護衛艦「じんつう」

ポークカレー



材 料 (4人分)

豚 肉	・・・	300 g	カレールー	・・・	150 g (市販品)
玉 葱	・・・	1000 g (中5個)	焼肉のたれ	・・・	25 ml
人 参	・・・	380 g (2本半)	赤ワイン	・・・	15 ml
生 姜	・・・	35 g (小1個)	酢	・・・	15 ml
バター	・・・	75 g			
スープストック	・・・	700 ml			

【鶏がら(1 kg)、玉葱(300 g : 1個半)、人参(300 g : 2本)、セロリ(100 g : 半分)、きょうべつ(500 g : 半分)、トマト(300 g : 1個)、にんにく(40 g : 5片)、生姜(40 g : 小1個)】

- ① はじめにスープストックを作るための鍋に約1リットルの水を張り、鶏がら、玉葱、人参、セロリ、きょうべつ、トマト、にんにく、生姜等を入れ7～8時間程度弱火で煮込みスープを作る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさにカットし、フライパンにサラダ油を入れ炒めておく。玉葱はスライスにカットする。鍋にバターを入れ、スライスにした玉葱をあめ色になるまで炒める。人参はすりおろし、鍋にサラダ油を入れ中火で8～10分程度炒める。生姜はすりおろす。
- ③ ②で炒めた豚肉、玉葱、人参を合わせ、①のスープストックに入れ5分程度煮込んだらカレールーを入れる。カレーを鍋底で焦がさないようにゆっくり混ぜながら10分程度煮込む。赤ワイン、にんにく、生姜を入れ最後に酢を少々入れ、一晩寝かせたら完成。

