

(鳥取)「食パラダイス鳥取県」のとりこ！ いろいろ CURRY(やみつき味)

 調理時間 50 分



材料 6 皿分

ハウス パーモントカレー＜中辛＞230g	1/2 箱(115 g)
鶏骨付きもも肉	6本(1800g)(1260 g)
玉ねぎ	中2個(400 g)
トマト(日南トマト)	中1個(150 g)
長いも(ねばりっこ)	1/3 本(200 g)
グリーンアスパラガス	1束(100 g)
サラダ油	大さじ3
水	700ml
ゆで卵	6個
いりごま(黒)	12 粒
トマトケチャップ	適量
米(星空舞)	3合(450 g)

作り方

- (1) 玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。トマトは一口大に切る。長いもは皮つきのまま火であぶってひげを焼き、1cm幅の輪切り(大きい場合は半月切り)にする。グリーンアスパラガスは5cmの長さの斜め切りにする。
- (2) 大きめのフライパンにサラダ油大さじ2、(1)の玉ねぎを入れて火をつけ、ふたをして玉ねぎがすき通り水分が出てくるまで時々混ぜながら弱火で加熱する。
- (3) 鶏肉と水を加えてふたをし、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約30分煮込む。
- (4) 別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、(1)の長いも、グリーンアスパラガスを入れ、焼き色がついて火が通るまで焼いて取り出す。同じフライパンで(3)の鶏肉のみを取り出して両面に焼き色がつくまで焼き、塩、コショウ(分量外)を振る。
- (5) (3)のフライパンはいったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込み、(1)のトマトを加えてひと煮立ちさせる。
- (6) ゆで卵の半分くらいのところに包丁でジグザグに切り込みを入れ、上部の白身を外し、黄身の部分に黒いりごまで目、トマトケチャップで頬と口ばしをつける。
- (7) 皿に炊いたごはんを丸く盛り、(5)のカレーをかけ、(4)の鶏肉をのせ、長いも、グリーンアスパラガスをのせ、ひよこに見立てた(6)のゆで卵の飾り切りを添える。

ワンポイントメモ

- * 写真はごはんをサフランライスにしています。
- * サフランライスの作り方: 通常米を炊く時と同量の水とサフランひとつまみを入れて30分以上浸水する。浸水後の米に、バター30g、塩小さじ1/3を加えて全体を混ぜてから炊飯する。

注意事項

- * ごはんを炊く時間は調理時間に含まれません。