

# カレー部例会 @電力館

CURRY CLUB REGULAR MEETING 2007



● カレーを作る人: タモリ ● カレー作りのお手伝い: 東京カリ〜番長

## 🍷 タモリカレーの作り方 (4名分)

### 🍷 カレーのルー

1 バットにカレー粉、ターメリック、クミンを合わせ、一口大に切った鶏肉にもみこみます。

- ・カレー粉大さじ1
- ・ターメリック小さじ1弱
- ・クミン小さじ1弱
- ・鶏モモ肉 500g (お好みで皮をとってください)

2 フライパンにサラダ油をひき、鶏肉の表面に軽く火が通るくらい焼きます。

- ・サラダ油大さじ1

3 鍋にお湯を沸かし、2 で炒めた鶏肉を入れます。

- ・お湯 1リットル

4 3 の鍋にマンゴーチャツネ、赤ワイン、ミキサーにかけたホールトマトを加え煮込みます。

(中火。蓋はせず、ふきこぼれないよう、アクを取りながら煮込みます)

- ・マンゴーチャツネ大さじ1/2
- ・赤ワイン 75cc
- ・ホールトマト 75g

5 弱火のフライパンに、炒め玉葱、ニンニク、しょうがを加え混ぜ合わせながら炒めます。ニンニク、しょうがの香りが立ってきたら、カレー粉、ターメリック、クミンを加え、さらに、牛乳、ヨーグルトを加え、ペースト状になるまでよく混ぜ合わせます。

- ・炒め玉葱 1/4 瓶
- ・ターメリック小さじ1
- ・ニンニク (すりおろし) 小さじ2
- ・クミン小さじ1弱
- ・しょうが (すりおろし) 小さじ2
- ・牛乳 1/4 カップ
- ・カレー粉 (インデラ缶) 大さじ1
- ・ヨーグルト大さじ1強

6 4 の鍋に 5 のペースト、醤油、砂糖、とろけるチーズ、塩を加え、半蓋で煮込みます。

- ・醤油少々
- ・砂糖ひとつまみ
- ・とろけるチーズ 30g
- ・塩小さじ1

7 煮込み開始から2時間強煮込んだら塩で味を調え、最後に15分強火で煮込み、完成です!

いただきまーす

### タモリカレーの食べ方

ごはん、カレーマッシュポテトにたっぷりルーをのせ、ぐちゃぐちゃにかきまぜてお召し上がりください!



ごはんの炊き方のワンポイントアドバイス

### 🍷 ごはん

最初に研ぐ3回はすばやくお水を捨てます。お米はよく研ぎます。そしてお水の量はばっちり線のところでいれましょう。

### 🍷 マッシュカレーポテト

1 よく洗い芽をとったジャガイモを皮付きのままサランラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。

(レンジにかける時間の目安は7~8分ほど。柔らかさをみながら調整します)

- ・ジャガイモ2個

2 熱々のうちに、ふきん等にくるんで皮をむきます。

3 マッシャーでジャガイモをつぶし、カレー粉、塩、牛乳を加え、よく混ぜ合わせます。

- ・カレー粉小さじ2
- ・塩少々
- ・牛乳 25cc

### 🍷 おまけレシピ なんちゃってタンドリーチキン

1 オーブンを充分、高温であたためておきます。

2 小さめの一口大に切った鶏肉に、塩、タンドリーペースト、ヨーグルトを加えよく揉み込みます。

- ・鶏モモ肉 200g
- ・塩少々
- ・タンドリーペースト大さじ2
- ・ヨーグルト大さじ2

3 4 の鶏肉をアルミホイルでしっかり包み、250度のオーブンで12~3分焼いたら完成です!