

堀内農園レシピ

●本格インド風 柿カレー● (2人分)

<材料>

- A
- にんにく(みじん切り) . . . 1片
 - しょうが(みじん切り) . . . 1片
 - サラダ油 50cc
 - バター 20g(約大さじ2)
 - クミンシード 小さじ1/2
 - カルダモン(包丁で割っておく) . . . 3粒
 - 唐辛子(種を取る) 1本

- 玉ねぎ(細かいみじん切り) . . . 1個
- セロリ(みじん切り) 30g

- B
- シナモン 小さじ1/4
 - コリアンダーパウダー . . . 大さじ1
 - ターメリック 大さじ1/2

- トマトの水煮 100cc
- 水 100cc
- よく熟した柿(皮を剥いて手で荒く潰す) . . . 1個
- 牛挽き肉 120g
- プレーンヨーグルト 100cc
- 牛乳 50cc~100cc
- ガラムマサラ 大さじ1/2
- 塩 適量

<作り方>

1 鍋にAを入れ弱火でじっくりと香りが出るまで炒める。

★ここで絶対に焦がさないでください！スパイスは焦げると台無しです！★

香りが出たら玉ねぎ・セロリを加え、強めの中火で薄いきつね色になるまでしっかりと炒める。

★玉ねぎが煮崩れてくる感じになるまで . . . ★



2 Cを加え軽く炒め、さらにトマトも加えて水分を飛ばしながら中火で炒める。
水を加えて弱火で15分程煮込む。(油が分離して浮いてくる感じ)

3 フライパンにバター(10g)を溶かし、牛挽き肉を香ばしくしっかりと炒め、
塩少々で軽く味付けして②に入れる。
柿・ヨーグルト・塩(小さじ1)も加え、火加減は弱火で、蓋をして約30分
煮込む。

5分に1回くらい混ぜる感じで、よく混ぜて空気と触れさせて美味しくする。

★糖分が多く焦げやすいので頻繁に混ぜてください★

4 煮上がったら牛乳を加え、味見して塩で味を調べて最後の仕上げにガラムマ
サラを入れる。

出来れば一晩寝かせる则ちより美味しいです！

★牛乳の量は濃度と味をみて調節します。マイルドな味を目指して・・・★

★ガラムマサラは仕上げに加えて香りをしっかりと残しましょう★

<ターメリックライス>

米・・・・・・・・・・・・1合(研いで30分水に浸けておく)

水・・・・・・・・・・・・180cc(炊飯器の場合は目盛りに従う)

ターメリック・・・・・・・・小さじ1/4

バター・・・・・・・・・・・・5g

塩・こしょう・・・・・・・・少々

全てを合わせて炊飯器で炊く。

柿を入れることでカレーに甘みとコクと深みが出ます！

**インドでは『チャツネ』というフルーツのジャムを使いますが、それを完熟の
柿にしてみました。**

本格的インドの味！