

おうちでお料理してみよう

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

令和6年7月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光

カレーライス

材料（つくりやすい分量）

豚肉（小間切れ）	……	250g
塩	……	ふたつまみ
こしょう	……	少々
赤ワイン	……	50ml
サラダ油	……	大さじ3
牛脂	……	ひとかけ
にんにく	……	ひとかけ
しょうが	……	ひとかけ
たまねぎ	……	大2個
にんじん	……	中1本
マッシュルーム	……	100g
トマト缶	……	100g
トマトケチャップ	……	40g
ウスターソース	……	大さじ2
塩	……	適量
さとう	……	小さじ1

【カレールー】

カレー粉	……	小さじ1
小麦粉	……	70g
バター	……	70g
チキンスープ	……	1L
ローリエ	……	1枚
コリアンダーパウダー	……	少々
カルダモンパウダー	……	少々
カレー粉	……	小さじ2

ご飯 …… 適量

作り方

*下ごしらえ

にんにく・しょうが…みじん切り

たまねぎ…1個は繊維にそってうす切り

もう1個は繊維を断ち切るようにうす切り

にんじん…いちょう切り

マッシュルーム…うす切り

① カレールーをつくる。

小鍋にカレールーの材料を入れ、弱火～中火にかけてよく炒める。なめらかな状態になり、薄茶色に色づいたら、いったん取り出す。

② 鍋を熱してサラダ油（大さじ1）を加え、豚肉を入れる。塩、こしょうをふり、焼き色をつけながら炒める。赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、いったん取り出す。

③ 鍋にサラダ油（大さじ2）、牛脂、ローリエ、にんにく、しょうがを加えて炒める。

④ たまねぎ、塩ひとつまみを加えて、時間をかけてじっくりと炒める。あめ色に色づくまで炒めると、コクと甘みが出ます。

⑤ にんじん、マッシュルームを加えて炒める。トマト缶を加えて炒める。

⑥ チキンスープを加えて煮る。

⑦ 豚肉、カレールーを加えて、煮こむ。

⑧ 調味料を加えて味をととのえる。

⑨ スパイスを加えて仕上げる。

⑩ 皿にご飯を盛り、カレーをかける。

給食室では、調理員さんたちが740人分のカレーライスをつくります。豚肉18kg、たまねぎ200個、にんじん60本…たっぷりの材料を使って、手をかけて、時間をかけて、愛情こめてつくります。お料理には、家庭ならではのおいしさ、給食ならではのおいしさ、お店ならではのおいしさ などがあるかもしれませんね。夏休み、お料理してみるのもいいですね。

