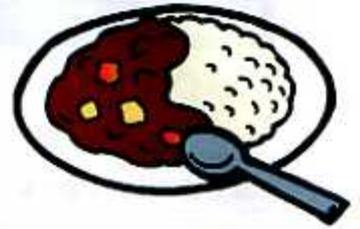


# 江戸東京野菜を使ったカレーを作ろう (12月15日)

7日に作ったカレールウを使ってカレーを作ります。  
カレーのグは東京産のものを使うよ。



講師：新宿中村屋のシェフ

石崎 巖シェフ ・ 天野 健一シェフ ・ 金谷 将史シェフ



### 《シェフからのおねがい》

- ・ ゆずりあって、みんなでたのしく作ろう
- ・ 包丁を使うので、ふざけたり、走ったりしないでね
- ・ 「おいしくな〜れ」と思いながら愛情をこめて作ろう。きっと、おいしいカレーが出来るよ

## 1. 材料

【1班 12人前分の材料】 みどりでぬりつぶした材料が東京産の材料だよ

名前	分量	名前	分量
バター	80g	水	2000cc
ぶた肉	400g	チキンブイヨン	10g
たまねぎ	200g	ローリエ	4枚
じゃがいも	100g	カレールウ	250g
にんじん	100g	塩	3g
だいこん	100g	ウスターソース	20g
かぶ	100g	しょうゆ	10g
ごぼう	60g	牛にゅう	100cc
こまつな	100g	生クリーム	100cc
サプライズ野菜			

## 2. 作り方

### (1) 野菜のじゅんぴ

- ・ たまねぎは皮をむき、くし切り。じゃがいもは皮をむき、ひとくち大に切る
- ・ にんじん、かぶは水でよく洗い、だいこんは皮をむき、それぞれ乱切りにする
- ・ ごぼうも良く洗い、包丁でそぐように皮をむき、乱切りする
- ・ こまつなは良く洗い、お湯でゆでる
- ・ サプライズ野菜は…

(2) ほかの材料のじゅんぴ

- ・ カレールウは溶かしやすいように包丁でけずり、大きめのボールに入れる
- ・ 材料はすべてはかっておく

(3) 作り方

- ① なべでバターをとかす
- ② ふた肉を入れていためる
- ③ ふた肉が白っぽくなったらたまねぎを入れていためる
- ④ 次ににんじん、だいこん、かぶ、ごぼうを入れ、よくいためる
- ⑤ 全体がいたまったら水をいれる
- ⑥ チキンブイヨン、ローリエを入れ、にこむ(15分くらい)
- ⑦ ふた肉、野菜がやわらかくになったら火を止める
- ⑧ にこんだ汁を 200cc くらいとり、カレー粉のボールに入れ、あわだて器でかきまぜながらルウをやわらかくする
- ⑨ ⑦に少しずつやわらかくしたルウをこし器でこしながら入れ、とかしていく
- ⑩ 全部とけたら火をつけて、ゆっくりとかきまぜていく
- ⑪ 5分くらいにこむ
- ⑫ ウスターソース、しょうゆを入れてかきまぜ、火を止める