



Vol.12 肉!カレー



材料(4人分)



牛すね肉(150g×4切れ)---600g
 にんにく-----1片
 玉ねぎ-----1個
 塩-----適量
 こしょう-----適量
 ココナツオイル-----大さじ3
 (サラダオイルでも可)

[材料A]

玉ねぎ(すりおろし)-----1個
 りんご(すりおろし)-----1/2個
 キウイ-----1個
 赤ワイン-----300ml

カレー粉-----大さじ3
 薄力粉-----大さじ3

[材料B]

トマトケチャップ-----大さじ1
 はちみつ-----大さじ1
 水-----200ml
 顆粒コンソメ-----大さじ1
 塩-----小さじ1/2

デミグラスソース缶-----1缶
 半熟ゆで卵-----4個
 カイエンペッパー-----適量

作り方

1. 材料Aを準備する。材料Aの玉ねぎとりんごはすりおろす。キウイはみじん切りにする。



2. 牛すね肉を4等分に切り、表面をフォークで数カ所さしてビニール袋に入れ、材料Aを加えてよく揉み込む。冷蔵庫で6時間から一晩漬けておく。



3. 材料Bを準備する。



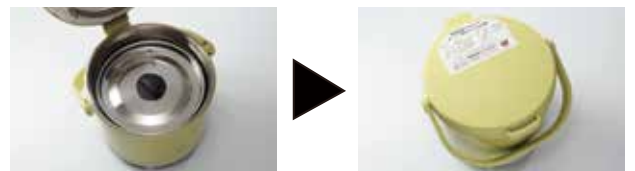
4. 玉ねぎを薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。

5. 2で漬けていた牛すね肉をバットに取り出し、塩、こしょうをふる。漬け込み液はそのままとっておく。フライパンにココナツオイル大さじ2を入れ、両面に焼き色が付くまで牛すね肉を焼いておく。

6. 調理鍋にココナツオイル大さじ1を入れ、軽く潰したにんにくと薄切りにした玉ねぎを入れて軽く炒める。さらに カレー粉、薄力粉を入れ弱火で焦がさないように炒める。

7. 2でとっておいた漬け込み液と焼いたすね肉、材料Bを加え中火で加熱する。沸いたらアクを取り、デミグラスソースを入れる。具材を軽く混ぜ合わせ、再び沸とうし始めたらフタを閉めて弱火で30分加熱する。

8. 調理鍋を保温容器に入れて90分保温調理する。



9. 所定の時間が経過したら器に盛り付け、半分に切った半熟ゆで卵を添え、カイエンペッパーをトッピングしたら出来上がり。カイエンペッパーはお好みの量で辛さを調整してお召上がりください。