

和風カレー

ひとくちメモ



日本で初めてのカレーは、インドからではなく、イギリスから伝わりました。明治4年(1871年)それまで禁止されていた肉食が解禁されたことで、洋食店が続々と開業され「ライスカレー」も広まっていきました。人気となったカレーは、明治後半から大正時代にかけて和食店でも提供されるようになり、だしのきいたカレーうどん、カレー南蛮、カレー丼など、和風の味付けのカレーが生まれました。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	120 g
じゃがいも	1個(120g)
たまねぎ	1個(180g)
だいこん	150 g
にんじん	80 g
ごぼう	30 g
しょうが	小さじ1/2(2g)
油	小さじ1
カレールー(市販)	4皿分(70g程度)
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
だし汁	700mL



- 1 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじん・だいこんをいちょう切り、ごぼうをささがき、しょうがをみじん切りにする。
(しょうがはチューブでもよい)



- 2 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・たまねぎをよく炒める。



- 3 豚肉を入れて炒め、野菜を入れてさらに炒める。



- 4 だし汁を入れて煮る。(顆粒だしでもよい)



★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

- 5 火を止めてカレールー・しょうゆを入れ、よく混ぜて溶かし、再び火をつけとろみが出るまで弱火で煮る。

(カレールーを手作りする場合は下記参照)

★カレールーの作り方★

1. フライパンでバター(大さじ3)を入れ火をつけて溶かし、泡立ち始めたら小麦粉(大さじ4)を加える。
2. とろりとした状態になるまで弱火でよく炒める。
3. カレー粉(大さじ1弱)を入れて炒める。

だしのとり方・カレールーの作り方は、

[「料理の基本～はじめてのお料理～」](#)でも動画で紹介しています。

栄養価 一人分の

エネルギー 199kcal
たんぱく質 8.7g
(ごはんは含まず)

はいがごはん
和風カレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳



2024年2月の給食献立より