

## おまけ: 衝撃のカレーのレシピ

「本日のカレーのレシピ」市販のカレー粉を使ったり、小麦粉を使えば（小麦粉アレルギーの人がいるといけないので）少し簡単にできますが、ご依頼がありましたので、作った通りを書きます。

### ☆カレー粉の作り方。

クミンパウダー20cc、コリアンダー30cc、ターメリックパウダー10cc、ブラックペッパー5cc、パプリカパウダー10cc、フェンネルパウダー10cc

を鍋に入れて、弱火で1分から2分、乾煎り(焙煎)します。  
瓶などに入れて、約1週間熟成させるとおいしいです。

玉葱、人参、セロリ、ねぎはきれいに洗って、皮ごとバンブーにかけます。  
茶色に変わります。

鶏ガラはきれいに洗って、湯をかけて、再度洗って、バンブーにかけます。

### ☆チキンブイヨンの作り方。

鶏がら、二羽分、水3リットルくらい。セロリ、ねぎの青い部分、  
玉葱の皮、人参の皮、ローリエ2枚、ブラックペッパー30粒

鶏ガラを水から入れて、強火で煮立たせてアクをとってから、野菜を入れます。

アクを取りながら、1時間くらい煮ます。  
ふたをして、1時間くらい煮て、鶏ガラをつぶします。  
煮立ると汁がにごるので、時々ふたをとって、見ます。

約2時間半くらいで、初めの半量くらいになります。

### ☆あめ色玉葱の作り方。

玉葱7個は半分に切り、半分繊維に沿って、(食感が残ります)  
半分繊維を断ち切りました。(溶けてカレーにとろみが残ります。小麦粉を使わない為)

切り方は好みです。玉葱に油と塩を振ります。初めにすると、油が少なくて済みます。  
塩を振ることで、水分が出て、短時間で炒められます。

強めの中火で、混ぜないで表面を焼きつけます。表面を平らにして、  
底の玉葱が色がついたら、返すということを繰り返します。

玉葱がくずれ、とろみが出て来たら、チキンブイヨン 200cc を加えて、へらで混ぜて、少し放置して焼き色をつけます。

きつね色になったら、こまめに混ぜて、鍋底をへらでこすりながら、焦げ付かせないようにします。焦げたら苦みがでるので、少し注意。うっかりと場を離れて焦がしてしまいます。その時は、やりなおした方が、いいです。カレーが苦くなります。

全体が濃い茶色になれば完成です。(約30分くらい)

味見をしても、とろりとしておいしいです。

### ☆カレーの作り方。

あめ色玉葱にカレー粉を加えて弱火で1、2分炒めます。

チキンブイオンを4カップの内、半量を入れて中火にして、煮立ったら残りのブイヨンを入れます。  
(分けることで、温度が一気に下がらないので、なじみやすい)

### ☆牛肉の処理。

牛肉はきれいに洗います。直前に焼き塩を作り、塩でお肉をもみこみます。

バンブーにかけます。途中アクが出るので、水を替えます。  
そして、きれいに拭いてから、白ワインと甘麴と一緒に、ジブロックに入れて、寝かせました。

そのお肉の水分を再度拭きとってから、塩、こしょうをします。  
フライパンに並べて、強火で表面全体に焼き色を付けます。  
今日は、お肉を1キロ使いましたので、分けて炒めました。  
(フライパンに重ならないように並べると焼き色が平均につきます)

そして最後にお肉全部を入れて、赤ワイン1カップを加え、アルコール分を飛ばします。赤ワインごと、玉葱の中に入れます。

中火にして、ブルベリージャム20cc、ウスターソース10cc(好みの量)を加えて、混ぜます。

ふたをして、極弱火で30分煮込みます。

ふたを外して、時々混ぜながら、煮立つ程度の火加減で、30分くらい煮込みます。

濃度が出てくるので、油断すると焦げてしまいます。

食塩不使用のバターを少し加えて、コクを出します。(量は好みです)

塩、こしょうで好みの味にしてください。

#### ☆ガラムマサラの作り方。

カレーにかけてもらったのが、ガラムマサラです。

カルダモン10粒、クローブ20粒、シナモン2本分(二つに折ります)  
クミン5cc、コリアンダー5cc、フェネルパウダー5cc、ブラックペッパー5cc。

以上を鍋に入れて、弱火で2分混ぜながら、焙煎します。

焦がさないように。粗熱を取り、粉末にします。茶こしで、漉します。

市販品もありますが、ガラムマサラは作るとおいしいです。

カレー以外にも使えます。

#### ☆手作りウスターソース。

トマトジュース 100cc、リンゴジュース(濃縮還元ではない、100%のもの)250cc  
しょう油30cc、塩2.5cc、おろししょうが5cc

を入れて、強火で8分から10分、100ccになるまで煮詰めます。

ガラムマサラ2.5から5ccを加えます。

一度、スパイスを揃えて作ると季節に応じて、スパイスの量を替えて味わえます。

Aさんでした(笑)