



止まり

スーパーマーケットに行けば、ルー、レトルト、缶詰など、ありとあらゆるタイプのインスタント(即席)カレーが、あふれんばかりに棚に並べ立てられている。今や、実に簡単に「本格カレー」を家庭でつくることができる。

でも、だからといって、まるまるインスタントのまま、というのも芸がな過ぎぬ。多少なりとも「我が家風」の味付けを試してみたいものである。

市販のインスタントルーを使いながら、そこに「本式風」なカレーをつくるためのポイントを説明しよう。話は少しややこしくなる

吉田 清彦

アツカ そうなの 料理の カラクリ

カレーをつくる(中)

◇25◇

が、三人前の即席ルーにさまざまな材料を加えて、最終的に

六人前の「本式カレー」をつくることにする。つまり、即席と本式風のものどを、半々にミックスしたものができあがる、ということになる。

それでは、手順をざっと紹介しよう。

①鍋(なべ)に一鉢の湯を沸かして、固型スープ二個を煮溶かし、セロリの茎一本、パセリの茎二本、ローリエ(オリーブの葉)一枚を糸で縛っ

即席のルーを使い 我が家風味付けを

たものを加える。キャベツの芯(しん)があれば、一緒に加えてもよい。

②フライパンを熱して油大さじ一〜二杯を加え、みじん切りにしたニンニク一片と二枚角に切った牛バラ肉二百〜三百gを、こんがり焼き色が

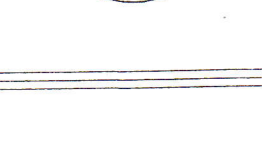
がつくまで炒めて、①の鍋に入れる。

③同じフライパンに油大さ

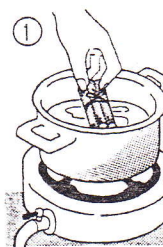
で焦さない
火を逃さない
強火で表面を
肉め肉汁
炒め肉汁
粉早く
カレー手
手早く



炒めたものは、半量は
早めに加えて煮溶かして
しまいが、半量は形が残
るよう後から加える



セロリ、パセリの茎、
ローリエは糸で縛り
ばつておくこと取り出
しやす



ニンジン、タマネギは
乱切りにして、油で
よく炒める



じ二〜三杯を加えて熱し、乱切りにしたタマネギ二〜三個とニンジン二本を順に加え、タマネギがきつね色になるまで炒めて、乱切りにしたジャガイモ二個と一緒に①の鍋に入れる。

④リンゴ二分の一個とショウウガ一かけを、ともにすりおろして、牛乳二分の一合と一緒に①の鍋に入れる。もし、

ミキサーがあれば、これらをバナナやトマト、トマトジュース、卵などと一緒にミキサーにかけてから、①の鍋に入れるとよい。
セロリとパセリ、それに、キャベツの芯は、この段階で取り出す。
この間、火は中火にしておき、材料を入れるたびに火を強くして、浮いてくるアクは、その都度、丁寧すくい取る。
(家事としての男の手料理 主宰)



前回からの続きである。

⑤フライパンを軽く熱し、油をひかずにカレー粉大さじ一杯を入れて中火にかけ、二三分空煎(い)りにして香りを引き出す。そこに小麦粉四分の一合を加えて、焦がさないように注意しながら、十分ほど空煎りにして、粉臭さをとばしてから、①の鍋(なべ)に加える。

カレー粉は、メーカーによって香辛料の配合が違い、辛味や香りがそれぞれ異なるので、CB、SBなど、別々のメーカーのものを二三種類混ぜると、より深みのある味になる。

小麦粉を入れると鍋の底が

吉田 清彦

アアの料理のそなのカラクリ

◇26◇

カレーをつくる(下)

極度に焦げつきやすくなるので、柄が長く、先の平らな木しゃもじで、鍋の底をこするうちに、じきりできき混ぜる。

もし、鍋のそばを離れる場合は、たとえわずかのあいだでも、火をごくごく弱火に絞っておかないと、あっと言つ間に焦げついてしまつて、すべてが駄目になってしまつて、⑥即席ルー三人前を①の鍋に加える。

⑦バター二分の一合の外、チャツネ、トマトケチャップ、

ウスターソース、しょうゆ、ナツメグ、シナモン、トウガラシ、カルダモン、クミン、マスタード、さらには、福神漬の汁などを、好みで、適量に加えて、最後に、レモン果汁二分の一合分を絞り入れて、終了である。

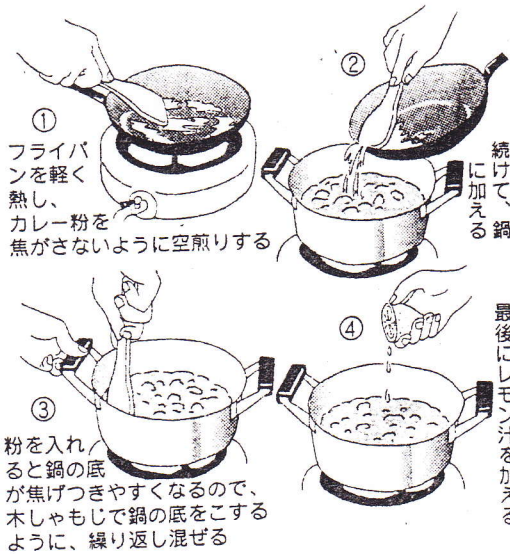
あとは、時折かき混ぜながら、できれば二三分間、弱火でコトコトと煮込んでい

混ぜ、深みある味に カレー粉二、三種類

く。そして、さらに欲を言え、一晩ねかすと、味がなじんで、さらにおいしくなる。

ただし、翌朝、温めなおすときには、最初はいったんごく弱火にかけ、少し温まつてから、木しゃもじで鍋の底を丁寧にこきまぜる。そして、おいてから火を強くして

いかないと、すぐに焦げついてしまつて、半日がかりの努力が、一瞬にして水の泡になつてしまつことになる。



小麦粉を加えて、さらに10分ほど空煎りを続けて、鍋に加える

バター、ウスターソース、ケチャップなどを入れ、最後にレモン汁を加える

粉を入れると鍋の底が焦げつきやすくなるので、木しゃもじで鍋の底をこすように、繰り返し混ぜる

家事としての男の手料理 (主宰)