

5種類のスパイスが決め手! 五感を刺激する本格カレー

鼻に抜けるふくよかな香り、甘さと辛さが絡み合う奥深い味わい、そしてスパイスの効果でカラダもポカポカに…。そんな五感を使って味わうスパイスカレーを、管理栄養士監修の食材にこだわった、健康的なメニューを提供するカフェ「WELLCO DINING」のシェフに教えてもらいました。

豚肉とゴボウのスパイスカレー

(材料) 4皿分

豚ひき肉…500g	水…500ml
塩…小さじ2	塩・砂糖…各小さじ2
オリーブオイル…適量	バター…40g
ニンニク…3片	<パウダースパイス>
ショウガ…1片	クミン…大さじ1
タマネギ…中1個	コリアンダー…大さじ1.5
ゴボウ…1本	A ターメリック…大さじ1
トマト…1個	ガラムマサラ…大さじ1
※トマト缶なら100g程度	シナモン…小さじ1

(作り方)

- ゴボウは斜めにスライス、トマトは2センチ角程度に切り、ニンニク・ショウガ・タマネギはみじん切りにする。素材のおいしさを引き立たせるため、ゴボウを洗う際は土汚れを落とす程度に。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、豚ひき肉に塩を加えて表面に焼き色を付けるように強火で焼く。全体的に火が通ったら、火を止め皿に移しておく。
- 鍋にオリーブオイルとタマネギを入れ、中火で飴色になるまで炒める。そこにニンニクとショウガを入れ、香りが立つまで30秒ほど炒める。
- ゴボウとトマトを入れ、中火でざっと炒める。
- Aを加え、スパイスを焦がさないように気を付けながら、弱火で2～3分、全体になじませる。
- ②と水を入れ、水を一度沸騰させた後、弱火で20分程度煮込む。
- 塩・砂糖を入れて味を調え、できあがる直前にバターを入れる。バターがとけてなじんだら、すぐ火を止めてできあがり。



Advice!

カレーによく使われるクミン、コリアンダー、ターメリックに加えて、ガラムマサラ&シナモンをプラス。カラダを芯から温めてくれます。

またタマネギの炒め具合によって、カレーの味わいも変化。ざっと炒めるとスッキリとした味わいに、飴色になるまで炒めると甘みのある味わいになります。

ちなみに一晩寝かせると、よりまろやかな風味も楽しめます。

※保存する場合は、粗熱をとってすぐに冷蔵保存をしてください。

レシピ提供

WELLCO DINING

大阪梅田ツインタワーズ・サウス12階ワーカーサポートフロア
「WELLCO」内のオフィスワーカー専用カフェ。

※一般の方は利用できません。