



奥河内
ごちそう
レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.1

旬を味わう地産地消レシピ

奥河内くろまるの郷「ビュッフエレストラン奥河内」では、契約農家さんの地元産の食材を中心に、旬の野菜をメインにした健康的な料理を楽しめます。レストランの味をおうちでも楽しめるように、今月から毎月地産地消レシピをご紹介します。シェフ押し料理、ぜひチャレンジしてみてください。

スパイシーだけど辛いじゃない!

簡単本格スパイスチキンカレー

カレーの材料(4人分).....

サラダ油…大さじ3、クミンシード…小さじ2、みじん切りした(ニンニク…1片、生姜…1片、玉ねぎ…1玉)、トマトホール缶…1缶、カレーパウダー…大さじ2、鶏もも肉…250g、水…400ml、チキンコンソメ…大さじ1、ガラムマサラ…小さじ1/2、塩と胡椒…適量

作り方.....



1フライパンにサラダ油をひきクミンシードを入れて弱火、プチプチ音がして茶色になったらニンニクと生姜を入れ炒める
2玉ねぎを追加し中火、茶色がかってきたら塩を一つまみ入れて弱火で炒める



3トマトホール缶と塩を一つまみ入れ、つぶしながら中火で炒める
4木べらで混ぜて、フライパンの底に跡が残るくらい水分がとんだらカレーパウダーを入れ3分ほど炒める



5④に一口大に切って塩胡椒しておいた鶏もも肉を入れ炒める
6鶏肉の表面が色づいてきたら、水とチキンコンソメを加え15分ほど煮込む
7お好みでガラムマサラを加え、塩で味を調える

ちょこっと
美味しい話

ビュッフエレストラン奥河内 店長 瀧本さん

5月3日
5日には屋台
販売もあります

味の決め手は玉ねぎとトマト缶の炒め具合。時間が無いときは手早く作ってもいいですが、しっかり余分な水分を飛ばし、うま味を引き出すことでお店の味になります。水を半量にしてココナッツミルクを加えるより本格的に、お子さまのいるご家庭やスパイスが苦手な方はガラムマサラなしでもOKです。ピクルスなどお好きな野菜をトッピングして楽しんでください。



ビュッフエレストラン奥河内に、5月からこのメニューが登場します
奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

