

一条もんこ 考案 オリジナルカレー

一条もんこの新潟黄色カレー 公開レシピ



新潟県見附市出身、スパイス料理研究家「一条もんこ」さんが、カレー県新潟の定番カレーになって欲しいとの願いを込めて、オリジナルカレーのレシピを考案しました。



是非、ご家庭でレシピを再現し、旬の新潟の食材とともに、美味しく楽しんでみてください。

【材料】4人分

カレールウ: サラダ油 大さじ2、カレー粉 大さじ2、米粉 大さじ3
具材 : 鶏ひき肉 100g、豚バラ肉 200g、玉ねぎ 100g、にんじん 100g、
大根 100g、おろしにんにく 小さじ1、鶏がらスープ 400cc、
和風だし 400cc、牛乳 50cc、ウスターソース 小さじ1、
酢 小さじ1、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1、サラダ油 大さじ1

【下準備】

豚バラ肉は2cm幅に切り、塩コショウで下味をつける。玉ねぎ、にんじん、大根は2cm角に切る。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油と米粉、カレー粉を1分程度炒め、カレールウを作る。
- ② 鍋にサラダ油と玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎのふちがこんがりするまで炒める。
- ③ 鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒めたら、にんにくを加える。
- ④ ウスターソース、塩、酢、砂糖、鶏がらスープ、和風だし、豚肉を加えて蓋をし、弱火で20分煮込む。
- ⑤ 大根とにんじんを加えてさらに10分煮込む。
- ⑥ ①のカレールウと牛乳を入れて溶かし、沸騰したら2分煮込んでとろみをつけたら完成！

お問い合わせ:

FM77.5
NIIGATA

㈱エフエムラジオ新潟 〒950-8581 新潟市中央区幸西4丁目3番5号
TEL 025-246-2311 FAX 025-245-3577 <http://www.fmniigata.com>