

<レシピ名> : 丹波黒大豆と雪姫ポークのカレー

<使用している兵庫県認証食品> : ひょうご雪姫ポーク、淡路島たまねぎ、丹波黒大豆

人数 : 2人分

カロリー (1人分) : 773kcal

調理時間 : 35分

非加熱アルコール : なし

<材料>

兵庫県認証食品 ひょうご雪姫ポーク

**a :**

はちみつ

塩

黒こしょう

薄力粉

サラダ油

**b :**

薄力粉

カレー粉

インスタントコーヒー

バター

**c :**

兵庫県認証食品 淡路島たまねぎ

塩

市販のきざみにんにく

市販のきざみしょうが

サラダ油

クミンシード

水

コンソメ(顆粒)

ローリエ

ウスターソース

はちみつ

兵庫県認証食品 蒸し黒豆ドライパック丹波黒

米(無洗米)

水

パセリ

<分量>

150g×2枚

小さじ1

小さじ1/2

少々

小さじ2

小さじ2

大さじ1

小さじ2

小さじ1/2

10g

140g (1/2個)

少々

小さじ1

小さじ1

小さじ1

小さじ1

300cc

小さじ1

1枚

小さじ2

小さじ1

1パック (50g)

120cc

120cc

少々

<説明文>

たっぷりの丹波黒大豆と、飴色に炒めた淡路島玉ねぎで作るカレーに、香ばしく焼いたひょうご雪姫ポークのソテーをトッピング。ルーを使わず、カレー粉や家庭にある調味料で作れるレシピです。

下準備

- ・豚肉は使う10分前位に室温に出し、筋を切り、包丁の背でたたいて形をととのえ、aをもみ込み下味をつけておく。
- ・玉ねぎは根元を除き、繊維に逆らった薄切り。
- ・米は洗米・吸水 (30分〜) 後、水気を切り、水を加えて炊いておく (1人分120g)。

ポークソテー

- ①豚肉に薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに盛り付ける面を下にして入れ、焼く (中火約2分)。
- ②香ばしい焼き色がついたら裏返し、フタをして焼く (中〜弱火3分)。
- ③食べやすい大きさに切る。

オニオンカレー

- ①鍋に薄力粉を入れ、火にかけ、色かしっかり付くまで炒る (強火→中火)。
- ②粗熱を取り、bを加え混ぜ、バターを加えて練る。
- ③フライパンにcを入れ、強火にかける。
- ④玉ねぎに色がつきはじめてたら火を弱め、あめ色になる位まで炒める。
- ⑤④を端に寄せ、クミンシードを加え、香りが出るまで炒め、水・コンソメ・ローリエを加えて煮込む (中〜強火約7分)。
- ⑥ローリエを取り出し、②に⑤をお玉1杯分位加え、溶きのばす。
- ⑦⑥を⑤に加え、ウスターソース・はちみつ・蒸し黒豆を加えて混ぜ、軽く煮詰める。

盛り付け

- ①皿にごはんをこんもりと盛りポークソテーを並べる。
- ②オニオンカレーをかけ、パセリをふる。

<調理上のポイント>

カレールーの作り方

- ・炒め具合…きな粉以上・ナツメグ未満位の色を目安にする。この位炒めないと、カレー粉の中のターメリックの色が強くなってしまふ。
- ・カレー粉を合わせるタイミング…カレー粉が焦げてしまふ風味が変わるため、粗熱を取ってから加える。熱いとバターが溶けてしまふので注意。
- ・水分を加える時は…少量で溶きのばし、濃度を近づけてから加えること。ダメになりやすいので注意。

玉ねぎとにんにくについて

玉ねぎを切る幅は均一にする。ムラがあると、焦げてしまったり、色がつきにくくなったりするので注意。加熱の際は水分がなくなってくるまでは強火、少しずつ温度を下げてじっくりと炒める。あめ色に炒まる頃には焦がしてしまふと苦味になってしまうので、火加減は注意すること。煮る際に色はスープに移り、カレーの色となる。