

元おいしいカレー屋さんがこっそり教える こだわりカレーの作り方

材料・調味料

セロリ 3本
バター 100グラム
玉ねぎ 3個
にんじん 2本
りんご 1個
じゃがいも 2個
バナナ 1本
エゾシカ肉 適量



※以下の材料の分量はすべて適量となっています。動画を参考にしてください。

- ・オリーブオイル
- ・にんにくチューブ
- ・しょうがチューブ
- ・鷹の爪（お子さんや辛い物が苦手な方は煮込む前に取り除いてください）
- ・ローレル
- ・クミンシード
- ・中華ねり調味料
- ・塩コショウ
- ・カレー粉（赤缶）
- ・カレー粉（ディナーカレーフレーク）
- ・ garam masala

作り方

- 1 オリーブオイルをなみなみとひき、にんにく・しょうが・鷹の爪を入れ香りが立つまで炒める
- 2 みじん切りした玉ねぎとセロリをあめ色になるまで炒める
- 3 水を適量入れ、ローレル・クミン・練り中華調味料・にんじん・じゃがいもを入れじゃがいもに箸がとおるまで煮る。
- 4 バターとにんにくでエゾシカ肉を炒める
(動画では下味をつけ寝かせたものを使用しています)
- 5 エゾシカ肉を鍋に入れる
- 6 りんご・バナナを鍋に入れて煮る。
- 7 カレー粉（2種類）を入れ garam masala・バター・塩コショウをいれ煮込む
(焦げやすいので注意してください)

