

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

かごしまのてげなうんまかカレー

名前
(ニックネーム)

牧尾 正臣 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

鹿児島を代表する黒牛・黒豚を中心に、焼酎や地元の野菜、屋久島特産のたんかんパウダー、また奄美群島の黒糖も入っているのが特徴です。

体を整えるスパイスも多く入り、丸ごと鹿児島を味わえることのできるヘルシーなカレーとなっております。

材 料

(3~4人分)
黒牛肩肉 150g 黒豚の肩肉 150g
玉ねぎ 400g あらごしトマト 200g
ニンニク 1片 しょうが 1片
ニンジン 1本 ジャガイモ 2個
和風だしの素 小さじ1/2
ヨーグルト 70g 牛乳 50ml
オリーブ油 大さじ1 水 400ml
焼酎 25cc オイスターソース 30g
黒糖 30g たんかん粉末 20g
岩塩 小さじ1 ターメリック 小さじ1
クミン 小さじ1.5
コリアンダー 小さじ1
グリーンカルダモン 小さじ1
クローブ 小さじ1/3
シナモン 小さじ1/3
レッドペッパー 小さじ1/4
ナツメグ 小さじ1/3
ガラムマサラ 小さじ1
フェヌグリーク 小さじ1/2

作り方

1. 肉を3cm角ほどに切り分ける。
2. ヨーグルト、ターメリックを入れてよくかき混ぜる。
※30分以上寝かせる。
3. フライパンにオリーブ油をひき、フェヌグリークを熱し、薄切りした玉ねぎを餡色になるまで炒める。
4. すりおろしたにんにく・ショウガ・あらごしトマトを加えて炒める。
5. 全体がまとまったところですべてのスパイスを加える。
6. 肉を加えてよく混ぜ、水を加えて煮る。
7. 10分ほど煮たら牛乳を加えて、さらに煮込む
8. 岩塩を入れて味を調える
9. 一晩寝かせて出来上がり