

夏だ! 汗を吹き飛ばせ! カレーを食べましょう!

今年も夏がやってきました! 暑い外と涼しい室内を出入りしていると、温度差によって体が疲れやすくなると言われており、食欲が落ちてしまうことがあります。そんなときにはカレーを食べましょう! カレーに入っているスパイスは、胃腸の働きを活発にし、食欲を促進してくれます。夏バテにならないよう、スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう!



基本的なカレーの作り方

【材料 (6~8皿分)】

奄美カレー…1袋 (200g) 肉…400g
玉ねぎ…中3個 ジャガイモ…中3個
人参…中3個 水…6~7カップ



【作り方】

- ①肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参の乱切りを油でよく炒めます。
※このとき、少量の純カレー粉を加えると風味が増します。
- ②材料に火が通ってきたら、水を加えて煮込みます。
- ③材料がやわらかくなったら一度火を止めて、奄美カレーを加えます。
※辛口がお好きな方は、純カレー粉を加えて下さい。
- ④ふたたび弱火でしばらく煮込みます。
※仕上げにガラムマサラを少量加えると、本格的な味に。さらに辛さを、という方は純カレー粉を加えてください。
また、洗双糖やジャムを隠し味に使うとコクのあるカレーになります。

奄美カレー

(中辛/甘口)

各180g・1袋
【神奈川県横浜市
/風と光】



奄美大島産生うこんをたっぷり使用。その他、厳選された原材料と25種類の香辛料を使った本格的なカレールー。自然な風味を活かした、口当たりの良いカレーに仕上がります。

ガラムマサラ 24g・1個

【埼玉県上尾市/井上スパイス工業】



カレーの仕上げ時に少し加えるとより一層おいしくなります。クミン・クローブ・ナツメグ・フェネルシード等23種ブレンドし、じっくり焼き上げ熟成しました。

純カレー粉 28g・1個

【埼玉県上尾市/井上スパイス工業】

各種スパイスを独自配合によりブレンドしたカレー粉です。カレーの仕上げに少々加えると香りがたち、風味が増します。



夏野菜を使って季節のカレー

【材料 (4人分)】

玉ねぎ…1個 にんにく…1片
かぼちゃ…250g なす…3本
コーン…100g カットトマト…1缶
スープの素…2袋 カレー粉…大さじ2
プレーンヨーグルト…100g
バターまたはオリーブオイル…大さじ2
塩・こしょう…少々 水…2カップ



【作り方】

- ①玉ねぎ・にんにくをみじん切りにし、バターまたはオリーブオイルを熱した鍋で色づくまで炒めます。
- ②①にかぼちゃ、なすを加え炒めます。
- ③カットトマト、スープの素、カレー粉、水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ④スイートコーン、ヨーグルトを入れて、一煮立ちさせます。
※お好みで、セロリやトマトなどもどうぞ!