

キーマカレー

(大豆ミートを使ったキーマカレー)

2021年5月18日

食を通して所沢を知る会

<材料> (4～5人分)

カレーペースト

(下準備)

- * 玉ねぎ 600g (みじん切り)
- * クミンシード 小さじ1/2 (ホールスパイス)
- * トマト缶 200g (汁ごと使用)
- * サラダ油 大匙3

大豆ミート (戻したもの) 100g

(*印スパイス)

- *カレーパウダー 小さじ2 (ブレンドスパイス)
- *チリパウダー 大匙1 (〃で唐辛子の粉ではない)
- *ガラムマサラ 小さじ2 (ブレンドスパイス)
- *にんにく 3片 (すりおろす)
- *生姜 15g (〃)
- 塩 小さじ1～
- 水 600ml
- なす 1本 (1cm角切りし炒め揚げにする)
- グリーンピース (冷凍可) 30g (最後に加える)

<作り方>

- ① 厚手の鍋に油を軽く熱し、クミンシードを入れパチパチしてきたら、玉ねぎを加え、30～40分炒めます。(茶色くなるまで)
- ② トマトを汁ごと加えくずしながらもったりするまで炒め、片方に寄せる。
- ③ 鍋の空いた所に油大匙1 (分量外) と、スパイス類を加え炒め香りが立ったら、大豆ミートを入れさらに炒める。
- ④ ③を全体に炒め合わせたら、水、塩を加え20分煮込み、なすとグリーンピースを加え5～6分煮込み味を調える。(やや水分が残る程度に仕上げる)

* キーマカレーは北インドの代表的なカレーで、粗々しいスパイスの味が特徴です。今回は大豆ミートで作るので、大豆の匂い消しと味のうまみを出しやすいブレンドスパイスで作りました。
各ブレンドスパイスは購入しやすく、また他の料理に利用できます。