

【レシピ名】

チキンダルカレー ～アチャールを添えて～

【材料（10人分）】

<カレー>

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| ・鶏もも肉 700 g（2枚程度） | ・玉ねぎ 400 g（2個） | ・じゃがいも 400 g（4個） |
| ・レンズ豆 100 g | ・おろし生姜 大さじ2 | |
| ・おろしにんにく 大さじ2 | ・塩麴 大さじ2 | |
| ・コンソメ 2個 | ・エスビーカレー粉 14 g | |
| ・ケチャップ 120 g | ・りんご 280 g（2個） | |
| ・プレーンヨーグルト 大さじ2 | | |
| ・植物油 大さじ2 | ・水 1100 ml | |

<バターライス>

- | | | |
|--------------|------------------|------------------|
| ・米 600 g（4合） | ・玉ねぎ 100 g（1/2個） | ・にんじん 60 g |
| ・水 900 ml弱 | ・バター 40 g | ・顆粒コンソメ 大さじ1 1/3 |
| ・パセリ 少々 | ・ローリエ 2枚 | |

<アチャール>

- | | | |
|-------------------|----------------|------------|
| ・紫玉ねぎ 100 g（1/2個） | ・りんご 35 g | |
| ・レモン汁 小さじ1 | ・砂糖 小さじ1 | ・酢 大さじ1 |
| ・塩 小さじ1 | ・植物油 大さじ1 | ・塩麴 大さじ1/2 |
| ・チリペッパー 小さじ1/4 | ・クミンシード 小さじ1/2 | |

【作り方（10人分）】

＜カレー＞

- ① レンズ豆を水に浸して戻す。
- ② 鶏肉に塩こうじを揉みこみ、少しおく。その後フライパンに植物油を入れ、強火で表面を焼く。
- ③ 玉ねぎを薄くスライスする。
- ④ ジャがいも（半分）を一口大に切る。
- ⑤ リンゴとジャがいも（半分）をすりおろす。
- ⑥ 鍋に植物油を入れ、③を炒める。しんなりしたら、おろし生姜、おろしにんにく、②、④をいれよく炒める。
- ⑦ カレー粉を入れ、更に炒める。
- ⑧ ⑥に水、①、コンソメを入れ煮込む。
- ⑨ ⑤・ケチャップ・プレーンヨーグルトを入れ、煮込む。

＜バターライス＞

- ① 米を研ぐ。
- ② 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れる。調味料、水、②、ローリエを入れて炊く。
- ④ 炊けたらローリエを取り出し、混ぜる。

＜アチャール＞

- ① 紫玉ねぎを薄くスライスし、塩でもむ。
- ② リンゴを薄くスライスし、塩水につける。
- ③ 紫玉ねぎに調味料をすべて入れ、5分つける。
- ④ フライパンに植物油とクミンシードを入れ炒める。そこへ①を加え炒める。
- ⑤ ④を冷ます。
- ⑥ ②と混ぜ合わせる。

【アピールポイント】

- ・松伏の地産品の塩麴を鶏肉にもみこみ、先に焼くことで、柔らかくなるように工夫した。
- ・レンズ豆を入れることで栄養価を高くし、食べた時の食感をよくした。
- ・ジャがいもをすりおろして入れることで、カレーにとろみをつけた。
- ・カレーにコクを出すため、おろし生姜とおろしにんにくを加えた。
- ・辛さを抑えるため、すりおろしたリンゴとヨーグルトを加えた。
- ・カレーを濃厚に楽しむためバターライスにし、彩りを良くし食欲を増進させるため野菜も加えた。
- ・箸休めと彩りを良くするため、アチャールを添えた。