

夏野菜と魚介のカレー

by MAIKO SAITO

暑～い夏にぴったりの野菜と魚介たっぷりの贅沢なカレーです。ルクルーゼでじっくり煮込めばさらにおいしさアップ。夏の夜のホームパーティーにおすすめ！



～材料～(10～12皿分)

玉葱 4個	オリーブオイル 大さじ2
セロリ 1本	酒 大さじ2
にんじん 1本	チキンコンソメ 1個(あれば)
ナス 4個	ローリエ 2枚
ピーマン(赤、黄) 各1個	カレー粉 大さじ1
ズッキーニ 1本	シナモン 少々
ホタテ貝柱、えび中 各適当量	カレールー(市販の中辛口) 200g
ホタテ缶 1個	A [コリアンダー、クミン各大さじ1]
カニ缶 1個	塩、コショウ 少々
ココナッツミルク 200ml	バター 大さじ1
	はちみつ 大さじ1
	B [ニンニク3片、しょうが同量各みじん切り]

～作り方～

下ごしらえ

- 玉葱、セロリは皮をむき、フードプロセッサーにかける
(大量の攪拌にはクイジナートがおすすめ！ほんの数秒で出来上がる！)
 - 他の野菜は、小さ目のサイコロ状に切る(野菜を小さく切るのがPOINT！とろみが出るんです。)
 - ホタテ貝柱は横半分にスライスし、えびは殻をむき背わたをとる
- 厚手の鍋(煮込み料理はルクルーゼが大得意！)を弱火にかけ、Bを焦がさないように炒め香りが立ったら、Aを加えオイルとなじませる。
 - 香りが立ったら強火にし、下ごしらえのaを水気をきり加え、透き通ったら弱火にして、きつね色になるまでよく炒める(ココがPOINT！)。
 - 下ごしらえのbを加えしんなりするまで炒め、塩コショウする。

- 鍋に水を野菜が十分に隠れるまで注ぎ、ローリエとチキンコンソメ(あれば)を加え蓋をして煮込む。
- 沸騰したら、アクを取り、中火にしてホタテ缶とカニ缶を汁ごと加え、コトコト約15分煮込む。(このホタテ缶とカニ缶が味をぐっと引き締めます。贅沢に両方とも是非加えてみてください。)
- 野菜が煮えたら、カレールー、カレー粉、シナモンを加え30分ほど煮込む。ココナッツミルクを加え混ぜさらに30分ほど煮込む。コクを出すため、酒とほちみつを加える。
- フライパンにバターを熱し、下ごしらえのcをミディアムレアに炒め、6に加える。
- 最後に、塩コショウで好みの味に整える。
- 白いごはんと一緒にいただく

MAIKOの一口メモ

カレーは、出来たてもおいしいけど、1日寝かすと驚くほど深みが出て更においしく、マイルドになりますよ！(夏場は冷蔵庫で保存してください。)

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

クイジナート



ル クルーゼ

