

黒欧カレールウ を使用した

欧風ビーフカレー

具材はシンプルでカレーソースに旨味が詰まったヨーロッパスタイルのカレーです。

付け合わせに蒸かしたじゃがいもを添えるとより一層、欧風の雰囲気近づきます。



材料 4人前

玉ねぎ	240 g	※ 黒欧カレールウ	100 g
にんじん	120 g	水 [最終水分量]	500 cc
牛スネ肉	240 g		
マッシュルーム(スライス)	40 g	※ ローレルホール	1 枚
		サラダ油	適量
※ サフラン	0.2 g		
熱湯	50 cc	サラダ菜	8 枚
米	2 合	※ パセリハーブ	適量
サラダ菜	8 枚		
※ パセリハーブ	適量		

作り方

- ① 熱したフライパンに油を入れ、薄切りにした玉ねぎ、乱切りにしたにんじんと牛スネ肉を順次炒めます。
- ② 水を張った鍋を沸騰させ、①の具材とローレルホールを入れ、アクを取り除きながら肉が軟らかくなるまで煮込みます。
- ③ 具材が煮えたら火を止め、鍋から具材を取り出し、分量を量り取ったスープでルウを溶き一煮立ちさせます。
- ④ ローレルホールを取り除いた具材とマッシュルームを鍋に入れて一煮立ちさせます。
- ⑤ サフランを熱湯に30分程浸け込んでサフラン液を作っておきます。
- ⑥ 炊飯器に研いだ米と⑤のサフラン液、適量の水を入れて炊きあげます。
- ⑦ 皿に⑥のサフランライスを盛り付け、サラダ菜を敷き、その上から④のカレーを掛けて出来上がりです。