

オリジナル

ご当地カレー

No.1 決定戦



材料(4人分)

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| ●ホタテ……………8個 | ●ハウス パーモントカレー (中辛)……………1/2箱 (119g) |
| ●イカ……………1杯 | ●豆乳(無調整)又は牛乳 ……500ml (2・1/2カップ) |
| ●海老……………8匹 | ●塩コショウ……………少々 |
| ●玉ねぎ……………1個 | ●バター……………大さじ2 |
| ●じゃがいも ……大1個 | ●ご飯……………適量 |
| ●人参……………1/2本 | ●コーン……………適量 |

作り方

- ① ホタテは半分切る。イカは1cm幅に切る。海老は背ワタを取り、軽く伸ばす。
- ② じゃがいもは大きめの一口大に切る。人参は適当な大きさに乱切りする。玉ねぎを少し大きめの一口大に切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、先に野菜を炒めて次に海鮮を入れて軽く塩コショウし、よく炒める。
- ④ そこに、細かく砕いたカレールウを入れてさらに炒め、完全に溶けるまで、全体とよく馴染ませる。
- ⑤ 豆乳を入れてよく混ぜ、中火にして沸騰直前まで温める。
- ⑥ 温まったら弱火にして蓋をし、具材に火が入るまで煮込む。(絶対に沸騰させないで下さいね。)
- ⑦ じゃがいもに串がすっと入るようになったら、火を止めて蓋をしたまま置いておく。(具材によく味がなじむように。)
- ⑧ 食べる分のご飯にコーンをたっぷり混ぜ合わせてお皿に盛り、カレーをよそえば完成! (冷凍コーンでも好きなものでOK)

オリジナル

ご当地カレー

No.1決定戦

材料(4人分)

- 豚肉(こま切れ)……500g
- 人参……中1本
- じゃがいも……中2個
- 玉ねぎ……中1個
- 林檎(ふじ)………1個
- ハウス ジャワカレー(中辛)……1/2箱(103.5g)
- バター………20g
- 水………600ml(3カップ)

作り方

- ① 人参は7mm厚のイチヨウ切りにし、じゃがいもは1.5cm角位に切る。玉ねぎは1cm位の角切りにする。
- ② 厚手の鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させておく。豚肉をフライパンで炒め、肉の色が変わってきたら沸騰させた鍋に移す。
- ③ 豚肉を炒めた後のフライパンで野菜を炒め、油が回ったら、②の鍋に移し15分煮込む。
- ④ 林檎は皮のまま縦6等分のくし切りにし、7mm厚のイチヨウ切りにする。フライパンにバターを溶かし、中火で林檎を炒める。
- ⑤ 林檎にバターが回ったら、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。その後、蓋を取り、炒めて汁気を飛ばす。
- ⑥ 肉と野菜を煮込んだ鍋の火を止め、カレールウを割り入れて溶かし、10分煮込んでカレーを仕上げる。
- ⑦ カレー鍋に焼き林檎を入れ、混ぜ込んで、お皿にご飯と⑥をよそえば完成!

オリジナル

ご当地カレー

No.1 決定戦



※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 豚肉(薄切り)……150g
 - 深谷ねぎ(長ねぎ)…1本
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - 生姜(干切り)……1かけ
 - サラダ油…………大さじ1
 - 水……………400ml(2カップ)
- 醤油……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - ケチャップ…大さじ1
 - ウスターソース……………大さじ1
 - A ●めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
 - 塩コショウ……………少々
 - 生姜(すりおろし)……………1かけ分
 - ハウス パーモントカレー(中辛)(細かく砕いたもの)……………2かけ(39.7g)

作り方

- ① 長ねぎは斜め1cm幅位の薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、一口大に切った豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら一度お皿に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに油を少し足し、玉ねぎと長ねぎを弱火でじっくり炒める。
- ④ ③がしんなりしたら(A)の調味料、水400mlを加え中火にかける。
- ⑤ ②の豚肉を加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。干切り生姜をトッピングで加えてどうぞ。
- ⑥ お好みでご飯に炒りごまをかけてくださいね。

オリジナル

ご当地カレー

No.1 決定戦



*写真はイメージです。

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| ●鶏肉(かしわ)……100g | ●和風だしの素
……………小さじ1 |
| ●長ねぎ……………100g | ●ハウス こんまるカレー
(甘口)……………1/4箱(35g) |
| ●油揚げ……………1枚 | ●サラダ油…大さじ1/2 |
| ●水……………400ml(2カップ) | ●ご飯・お茶碗2膳(280g) |
| ●赤味噌……………小さじ1 | ●卵……………1個 |

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、サラダ油を熱した鍋でこんがり焼き色がつくよう炒める。
(テフロン加工の鍋なら油無しで)
- ② 鶏肉に焼き色がついたら、3cm程度の長さに切った長ねぎと油揚げも加え、焼き色がつくように炒める。
- ③ 全体に美味しそうな焼き色がついたら、水を加え煮る。
- ④ 沸騰してきたら、赤味噌と和風だしの素を加え、よく溶かす。
- ⑤ 赤味噌が溶けたら火を止め、カレールウを割り入れて溶かす。
- ⑥ 土鍋にご飯を盛り付け、その上から⑤をかけて、最後に真ん中に卵を割り入れる。
- ⑦ 蓋をして弱火にかける。
(火が強いと下のご飯の部分が焦げるので注意)
- ⑧ 卵がお好みの状態(半熟)になるよう時々チェックしながら加熱し、余熱でも火が通るので少し早めに火を止めて完成!

オリジナル
ご当地カレー
No.1決定戦



※写真はイメージです。

材料(13個分)

- ご飯・お茶碗2膳(280g)
- 片栗粉……………大さじ1
- たこ(茹で・刺身用)
……………60g
- ピザ用チーズ
(お好みで)……………適量
- 福神漬……………20g
- パン粉……………適量
- ハウス こくまるカレー
(中辛)……………2かけ(35g)
- マヨネーズ……………適量
- 熱湯……………100ml(1/2カップ)
- 青のり……………少々

作り方

- ① たこはぶつ切りにし(13個分)、福神漬はみじん切りにする。
- ② ボウルにカレールウ・熱湯を入れて溶かす。
- ③ ②に温かいご飯を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで手早く混ぜる。
- ⑤ ④に福神漬を加えて混ぜる。
- ⑥ 手のひらに水をつけ、⑤を13等分して中にたこ・ピザ用チーズを入れて丸める。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き、⑥を並べ、パン粉をぱらぱらと振り、トースターで7～8分焼いたら完成。
- ⑧ お皿に盛り付け、マヨネーズと青のりで「たこ焼き」っぽく仕上げてください。

オリジナル



ご当地カレー

No.1決定戦

材料(3~4人分)

- 白桃……………1個
- ぶどう(ピオーネ)……………6粒
- 玉ねぎ……………小1個
- 赤パプリカ……………1/2個
- 鶏肉(ひき肉)……………100g
- にんにく……………1片
- 生姜(スライス)……………1枚
- ラード……………大さじ1
- 水……………200ml強(1カップ強)
- ハウス ジャワカレー(中辛)……………3片(51.8g)
- 焼肉のタレ……………大さじ1
- プレーンヨーグルト……………大さじ1

作り方

- ① みじん切りにしたにんにくと生姜、1cm角の玉ねぎ、鶏肉をラードで炒める。
- ② 肉の色が変わって香りが立ったら、1cm角のパプリカ、皮ごと縦横4等分にしたぶどう、皮を剥いて2cm角にした桃を鍋に入れる。
- ③ 全体をざっと炒めたら、水を注ぎ、ふたをして煮込む。
- ④ アクをすくいとり、いったん火を止め、カレールウを割り入れる。
- ⑤ 焼肉のタレ・ヨーグルトを加え、よく溶かし混ぜて再び弱火で煮込んだら完成!

オリジナル



ご当地カレー

No.1 決定戦

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| ●鶏肉(手羽元)…………… 6本 | 【焼きうどん材料】 |
| ●塩コショウ…………… 少々 | ●うどん(ゆでうどん) …… 2玉 |
| ●カレー粉…………… 小さじ1 | ●サラダ油…………… 大さじ1 |
| ●バター(マーガリン)… 大さじ1 | ●マヨネーズ…………… 大さじ1 |
| ●玉ねぎ…………… 大1個 | ●醤油…………… 大さじ1 |
| ●人参…………… 小1本 | ●オイスターソース…小さじ1 |
| ●じゃがいも…………… 中1個 | ●かつお節…………… 小袋2袋 |
| ●水…………… 500ml(2-1/2カップ) | ●柚子胡椒…………… 小さじ2 |
| ●ハウス ジャワカレー
(中辛)…………… 1/2箱(103.5g) | ●薬味ねぎ(小口切り)… 少々 |
| ●サラダ油…………… 小さじ2 | |

作り方

- ① 鶏肉に塩コショウとカレー粉を振り、手ですり込んで馴染ませておく。
- ② フライパンを熱してバターを入れ、鶏肉を加えて全体に焼き色をつける。(中まで火を通さなくてOK)
- ③ 圧力鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ④ 圧力鍋に水を入れ、手羽元を加え、②のフライパンに50mlの水(分量外)を注ぎ、よく混ぜて焼き汁も加える。
- ⑤ 蓋をして強火にかけ、圧が上がったら弱火で約8分加圧する。
- ⑥ 火を止め圧が下がったら、一口大に切った人参とじゃがいもを加え、再び蓋をし強火にかけ、圧が上がったら弱火で約2分加圧する。
- ⑦ 火を止め圧が下がったらカレールウを割り入れて溶かし、再び弱火で約10分ほど時々混ぜながら煮込む。
- ⑧ フライパンを熱しサラダ油・マヨネーズを入れ、うどんを加える。水少々(分量外)を加え、麺をほぐしながら炒める。醤油とオイスターソースとかつお節を加えて炒め合わせ、火を止めた後、薬味ねぎと柚子胡椒を加えざっと混ぜ合わせる。
- ⑨ お皿に⑦のカレーを入れ、⑧のうどんを盛って、柚子胡椒を少々添えれば完成!