



手羽元のうまみたっぷり 梅スープカレー



10

my memo

大豆水煮・しめじ・炒め玉ねぎ・煮込んだ鶏手羽元はホロホロっとうまみ成分たっぷりの材料で煮込むからコクも出て、梅干の酸味が効いた後引く美味しさです。
これだけでも美味ですが、お好みで素揚げしたお野菜をトッピングしてもおいしいですよ。

372 kcal

1人当り

45分

調理時間

材料 (4人分)

- ・カレールー……………2カケ
- ・はちみつ梅……………2粒
- ・白干梅……………1粒
- ・Teard 柿ソース……………大さじ3
- ・ナンブラー……………大さじ2
- ・鶏がらスープの素……………大さじ1
- ・バター……………大さじ1
- ・にんにく……………5・6カケ
(気になる場合少なめでも)
- ・しょうが……………2カケ
- ・大豆水煮……………1缶(100~120g)
- ・しめじ……………1パック
- ・鶏手羽元……………8本
- ・水……………1200ml



2

3



4



5

① 熱したフライパンにバターを入れにんにく・しょうがを共にしんなりするまで炒める。火は弱火～中火。



下準備

- ・梅干は種を取り除き包丁でたたいておく。
- ・にんにくは縦に切り、芯を取り除き、包丁の背で潰す。
- ・生姜はみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。

③ フライパンをキッチンペーパーなどで拭き、再び熱して、オリーブ油かサラダ油を敷き鶏手羽元を焼き色がつく程度まで焼く。軽く塩コショウし鍋に入れ、中弱火で30分煮込んで出来上がり。



② 鍋に水を入れ沸かし、調味料を入れる。カレールーを入れるときは弱火で溶かしナンブラーを梅肉で溶き加え、鶏がらスープの素・柿ソースも入れて、大豆水煮・しめじ・炒めた玉ねぎも鍋に入れ煮込む。



④ 煮込んでいる間、お好みのトッピングを準備して下さい…(レシピは、ゆで卵・素揚げしたナス・ししとう・じゃがいも)

⑤ パンはもちろん、バター・にんにく・バジル・パセリ・ブラックペッパーで【ニンニクバターライス】にしても、とっても美味しいです。

カレーをマイルドに仕上げるには【チャツネ】を使用しますが、Teard 柿ソースはカレーに必須な隠し調味料。優しい美味しさが引き立ちマイルドになります。
大豆もたっぷり、にんにくは潰してそのまま入れるのもっとスタミナパワーをつけたい場合は10粒くらい入れて下さい。



ティアード フルーツソース 柿
糖度 35度

和歌山特産の富有柿を使用。実がゴロっと大きく甘さ控えめで飽きのこないお味です。他にはないめずらしい商品です。