

～猪サイコロ肉を使って～

里山の出逢いものカレー

猪肉×マコモタケ



材料(4人分)

猪肉(2cm角)…300g

甘酒…大さじ2

タマネギ…1個

ジャガイモ…1個

マコモタケ…4本

カレールー(市販品)…4皿分

しょうが…ひとかけ

サラダ油…適量

米…3合

作り方

- ① 猪肉を解凍する。
- ② お米を研ぎ、ごはんを炊く。
- ③ 肉をビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて繊維を切る。ビニール袋に甘酒を加えてよく揉んだ後、なじませる(約20分)。
- ④ タマネギは一口大のくし切りに、マコモタケは5mm厚さの斜め薄切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら猪肉を入れ茹でこぼす(臭いが気にならなければ、省略可)。
- ⑥ 鍋にサラダ油を入れ、次にタマネギを入れてしっかり炒めた後、⑤の肉を加え、更にジャガイモも加え炒める。ひたひたの水(分量外)を入れて、沸いてきたらアクを丁寧に取り除く。具材が柔らかくなったら、マコモタケも加えて煮る。マコモタケに火が通ったら、カレールーを加え、約10分煮る。
- ⑦ ごはんとカレーを盛り付けて、しょうがの千切りをのせる。

MEMO

・甘酒のかわりに塩麴を、マコモタケのかわりにたけのこを使ってもよい。