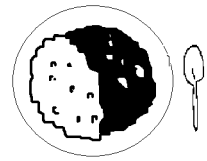


日本人の国民食  
—カレーライス—

## 【材料 (5 皿分)】

- ・ カレールウ 100g
- ・ 鶏肉 200g
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ にんじん 1本
- ・ ジャガイモ 1個
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 水 700ml
- ・ ご飯 5皿分



## 【作り方】

- ① 肉、野菜を一口大に切ります。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を火が通るまでよく炒めます。
- ③ 水を加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで (約 20 分) 弱火～中火で煮込みます。
- ④ いったん火を止めてカレールウを割り入れ、充分に溶かし、再び弱火で煮込みます。
- ⑤ 皿に盛ったご飯にかければ出来上がり。

- \* 日本の「カレーライス」はインドなどのカレー料理を日本風にアレンジしたのですが、今では本場のカレーとは全然違う料理となっています。150 年ぐらいの歴史があるようです。
- \* 「カレーライス」ではなく「ライスカレー」と言うこともあります。生卵をのせて食べる人もいます。カツ (フライ) をのせた「カツカレー」や、ご飯ではなくうどんにカレーをかけた「カレーうどん」といったメニューもあります。
- \* 今回ご紹介した材料以外の野菜や肉を使っても美味しくできます。なおジャガイモの煮くずれが気になる方は炒めずに別ゆでにして最後に加えましょう。

## 日本人的国民食物

## 咖喱饭

## 【材料 (5 碟的量)】

- ・ 咖喱料 100g
- ・ 鸡肉 200g
- ・ 洋葱 1个
- ・ 胡萝卜 1根
- ・ 土豆 1个
- ・ 沙拉油 大匙1匙
- ・ 水 700ml
- ・ 米饭 5碟的量

## 【作法】

- ① 把肉和菜切成大块。
- ② 油在锅里加热，把①的材料炒熟。
- ③ 加上水，如果沸腾了取掉杂物，至材料变软为止后用小火~中火炖 (约20分)。
- ④ 把火熄灭，然后把咖喱料 (咖喱粉+小麦粉) 弄开、等它充分化开后、再次开小火炖。
- ⑤ 把它浇在盘里装好的饭上就完成。

\*日本の「咖喱饭」是把印度等的咖喱料理加工成了日本风味，不过，现在成为与原产地的咖喱料理全然不同的风味，好象已有150年左右的历史。

\*也有不是「咖喱饭」而是「米饭咖喱」的说法。也有人在饭上放上生鸡蛋进餐。有放上炸猪排「炸猪排咖喱」，还有不是米饭而是在乌冬面上浇上咖喱的「咖喱乌冬面」的菜单。

\*使用除了此次介绍的材料以外的蔬菜和肉来作也会很好吃。但如果在煮土豆煮得太烂的人就不要炒、可另用水煮过后再加上。