

# 尝一尝 做一做 当季的味道

# 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

## — 蕃茄咖喱 —

## — トマトカレー —

这个月介绍咖喱饭的做法。诸位来到日本后，吃过“咖喱饭（有时也倒过来叫饭和咖喱）”了吗？日本的咖喱饭，是由传入英国的炖菜行变而来的印度咖喱的基础上，经从前的日本人进一步改进而成的，所以和印度咖喱有很大的不同。其做法也不同于印度的将调味香料混合，而是一般只放用蔬菜和肉熬成的“咖喱酱”。日本发明的咖喱酱，从外表上看很像巧克力，但因为是将汤煮干后凝成的固体，所以请千万不要直接食用。有这个的话就能很容易地做咖喱饭了。

但是那样轻松就能做的日本咖喱饭，偶尔也会想花点功夫来做。这次介绍的咖喱，是使用咖喱粉而非咖喱酱，并用蕃茄做出日本咖喱独有的浓稠。另外炒菜等时咖喱粉也十分好用，能简单地做出香辣味，是非常方便的调料。

来尝一尝用很多夏季蔬菜做成的咖喱饭，消除苦夏吧。

### 【材料（4人份）】

鸡肉（牛肉、猪肉、肉末也可）…300g 蕃茄…4个  
洋葱…1个 大蒜…1瓣 生姜…1片 茄子等夏季蔬菜…适量  
咖喱粉…3大勺 清汤…1个 盐胡椒…少许 热饭…4碗  
油…适量

### 【做法】

1. 肉切成能一口食用的大小，洒上盐备用。夏季蔬菜也切成能一口食用的大小，蕃茄切成大块，洋葱、大蒜切薄片，生姜弄成姜末。
2. 平底锅倒上油，将肉两面煎一下后盛出。夏季蔬菜炒一下备用。
3. 锅中倒上油，将大蒜和洋葱放入煸炒。
4. 洋葱炒至焦黄色后放入蕃茄、咖喱粉、生姜、清汤，用小火到中火煮15分钟左右。
5. 将2放入4中，再煮15分钟左右。用盐胡椒调味后即完成。浇在盛在盘中的饭上食用。

今月はカレーライスのレシピを紹介しします。皆さんは日本に来てから、もう「カレーライス（時にはライスカレーとも呼ばれます）」を食べましたか？日本のカレーライスは、イギリスに渡り煮込み料理に変化したインドのカレーを、その昔の日本人が更にアレンジしたもので、インドのカレーとは大分違うものです。その作り方も、インドのようにスパイスをブレンドすることもなく、普通は野菜や肉を煮込んで「カレールウ」を入れるだけ。日本で発明されたカレールウは、見た目はチョコレートみたいですが、スープを煮詰めて固めたようなものですのでくれぐれもそのまま食べないでください。これがあれば簡単にカレーライスが作れますよ。

さて、そのように手軽にできる日本のカレーライスですが、たまにはもう一工夫して作りたいものです。今回ご紹介するカレーは、カレールウではなくカレー粉（カレーパウダー）を使い、日本のカレー独特のとろみをとマトで出します。ちなみにカレー粉も炒め物などに使い易く、簡単にスパイシーな味になるので、便利な調味料です。

夏野菜をたくさん使ったカレーライスを食べ、夏バテを吹き飛ばしましょう。

### 【材料（4人分）】

鶏肉（牛肉、豚肉、挽肉でも）…300g トマト…4個  
たまねぎ…1個 にんにく…1かけ しょうが…1かけ  
なすなど夏野菜…適量 カレー粉…大さじ3 コンソメ…1個  
塩こしょう…少々 温かいごはん…4杯 炒め油…適量

### 【作り方】

1. 肉は1口大に切って塩を振っておく。夏野菜も1口大、トマトは、ざく切り、たまねぎとにんにくは薄切り、しょうがはおろしておく。
2. フライパンに油をひき、肉の両面を焼いて取り出しておく。夏野菜も炒めておく。
3. 鍋に油をひき、にんにくとたまねぎを炒める。
4. たまねぎが茶色くなってきたらトマト、カレー粉、しょうが、コンソメを入れ弱～中火で15分ほど煮る。
5. 4に2を入れ、更に15分ほど煮る。塩こしょうで味を整えればできあがり。皿に盛ったごはんにかけて食べる。