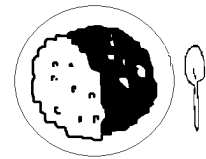


にほんじん こくみんしょく
日本人の国民食
-カレーライス-ざいりょう さらぶん
【材料 (5皿分)】

・カレールー 100g ・鶏肉 200g ・玉ねぎ 1個 ・にんじん 1本 ・じゃがいも 1個 ・サラダ油 おお 大さじ1
 ・水 700ml ・ご飯 5皿分

つく かた
【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ーを割り入れ、十分に溶かし、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。なおじゃがいも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。

Japanese Home Cooking
Curry Rice – The Nation's Favorite Dish

Ingredients (Serves 5) 100 g Curry roux 200 g Chicken 1 onion 1 carrot 1 potato
 1 tbsp cooking oil 700 ml water Five bowls of rice

Preparation

- 1) Cut chicken and vegetables into bite-sized pieces.
- 2) Heat the cooking oil in a pan and fry the chicken and vegetables until cooked.
- 3) Add the water, and skim the surface with a ladle to remove scum when it boils. Simmer over low to medium heat until the ingredients are soft (about 20 minutes).
- 4) Turn off the heat and stir in the curry roux. When it has fully dissolved, reheat the contents of the pan over a low heat.
- 5) Place the rice on a plate, pour on curry and eat.

* Japanese curry rice was originally a Japanese version of curries from India, but now has no resemblance at all to those curries. Curry rice has now been around for about 150 years.

* This dish is also sometimes known as “rice curry” rather than “curry rice.” Some people eat it with a raw egg topping. There are also other variations, such as when a fried pork cutlet is placed on the curry – this is a katsu curry – and when udon noodles are used instead of rice, which is called “curry udon.”

* You can also use other meats and vegetables besides the types mentioned here to make a delicious curry rice. And if you are worried about the potatoes crumbling during cooking, you can boil them separately and add them last.