

# Let's Cook and Eat the Tastes of the Season!

# 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

## — Tomato Curry —

## — トマトカレー —

This month, we introduce a recipe for tomato curry. Have you eaten “curry rice” (sometimes called rice curry) since arriving in Japan? Japanese curry rice is quite different from Indian curry. It is a uniquely Japanese variation on the Indian curry that traveled overseas to Britain and transformed into a type of stew in the olden days. It is not made by blending a variety of spices as it is in India, but it is most commonly made simply by bringing a pot of vegetables and meat to a boil and adding a block of curry roux. Curry roux was invented in Japan. It looks like a thick bar of chocolate, but remember that you cannot eat it, as it is concentrated curry soup hardened into a solid.

As long as you have curry roux, making curry rice is a cinch. However, at times, you may want to be a little more creative. The curry we introduce below uses curry powder instead of curry roux, and adds the distinctive thickness of Japanese curry with tomatoes. Curry powder, by the way, is a good seasoning to keep on hand, as it can also be used to make spicy stir-fried dishes or to simply add a spicy accent to any dish.

Eat curry rice containing plenty of summer vegetables, and beat summer fatigue!

### [Ingredients (4 servings)]

300g chicken (or beef, pork, minced meat, as desired)  
4 tomatoes  
1 onion  
1 clove of garlic  
1 thumb-sized piece of ginger  
Eggplants and other summer vegetables, as desired  
3 Tbsp curry powder  
1 consommé cube  
Salt & pepper  
4 bowls of warm rice  
Vegetable oil

### [Preparation]

1. Cut meat into bite-sized pieces and sprinkle with salt. Also chop the tomatoes and summer vegetables into bite-sized pieces, slice the onion and garlic, and grate the ginger.
2. Heat some vegetable oil in a frying pan, cook the meat until both sides are brown, and remove from the pan. Then cook the summer vegetables.
3. Pour some vegetable oil into a pot, and stir in the garlic and onion.
4. When the onion starts to brown, add the tomatoes, curry powder, ginger, and consommé cube into the pot and simmer for 15 minutes on low-to-medium heat.
5. Add the meat and summer vegetables to the pot and simmer for another 15 minutes. Season with salt and pepper, and serve over a plate of rice.

今月はカレーライスのレシピを紹介し、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な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、そう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トマトで出します。ちなみに、日本のカレー独特のものをつかやすかんたんすばいしーあじ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。