



日本人の国民食  
—カレーライス—

## [材料 (5 皿分) ]

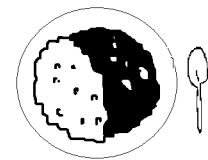
- ・ カレールウ 100g ・ 鶏肉 200g ・ 玉ねぎ 1個 ・ にんじん 1本 ・ ジャガイモ 1個
- ・ サラダ油 大さじ1 ・ 水 700ml ・ ご飯 5 皿分

## [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、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。

Makanan Rakyat Jepang  
～ Nasi Kari ～



## Bahan (untuk 5 porsi)

- Bumbu kari 100 gr
- Daging ayam 200 gr
- Bawang bombai 1 buah
- Wortel 1 buah
- Kentang 1 buah
- Minyak nabati 1 sdm
- Air 700 ml
- Nasi 5 piring

## Cara membuat :

- ① Daging dan sayuran dipotong sebesar 1 suap.
  - ② Panaskan minyak nabati di dalam panci, tumislah bahan-bahan no 1 tadi sampai matang.
  - ③ Masukkan air. Setelah mendidih, buanglah busa yang mengapung di permukaan. Lalu masaklah dengan api kecil~sedang sampai bahan-bahan menjadi empuk (kira-kira 20 menit).
  - ④ Matikan api sesaat, masukkan bumbu kari, setelah mencair dan bercampur semua, masak kembali dengan api kecil.
  - ⑤ Tuangkan ke atas nasi di piring.
- Nasi Kari Jepang berasal dari masakan kari India yang dimodifikasi menjadi ala Jepang. Sekarang telah menjadi beda sama sekali dengan makanan aslinya. Sejarahnya mencapai kira-kira 150 tahun.
  - Kadang-kadang disebut [Rice Kare], bukannya [Kare Rice]. Ada pula orang yang makan dengan menaruh telur mentah di atasnya. Menu lainnya adalah [Katsu kare] yaitu kari yang disiramkan ke atas gorengan katsu, atau [Kare udon] di mana kare bukan disiram ke atas nasi, melainkan di atas udon.
  - Selain bahan dari resep di atas, juga bisa dipakai daging dan sayur lainnya. Bagi yang khawatir kalau kentangnya hancur, maka kentang bisa direbus tersendiri, dan baru dicampur setelah matang.