

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Kari Tomat —

Bulan ini kami perkenalkan resep Kari Tomat. Anda semua setelah tiba di Jepang, apakah sudah pernah makan [*Curry rice* (kadang disebut juga *Rice Curry*) = nasi kari] ? *Curry Rice* Jepang ini merupakan modifikasi dari masakan kari India yang masuk ke Jepang melalui Inggris, kemudian diubah lagi oleh orang Jepang zaman dulu, sehingga menjadi sangat berbeda dengan kari India. Cara pembuatannya pun tidak seperti di India, di mana berbagai bumbu dicampur. Di Jepang hanya sayuran biasa dan daging yang direbus, lalu dimasukkan [*Curry Roux* = bumbu kari]. *Curry Roux* yang dikembangkan di Jepang ini bentuknya seperti coklat, namun karena ini untuk dimasukkan ke dalam masakan, jadi janganlah dimakan begitu saja. Kalau ada bahan ini, maka kita dengan mudah dapat memasak *Curry Rice*.

Nah, *Curry Rice* Jepang yang mudah dibuat dan ekonomis ini, bagaimana kalau sekali-kali kita modifikasi sedikit. Kari yang kami perkenalkan kali ini, tidak menggunakan [*Curry Roux*], melainkan memakai [*Curry Powder* = tepung kari], dan tomat agar menjadi kental yang khas kari Jepang. Tepung kari ini sangat praktis karena dapat dipakai untuk berbagai masakan yang ditumis, yang menimbulkan rasa berbumbu dengan mudah.

Mari kita halau penyakit lemah-letih-lesu di musim panas ini dengan makan *Curry Rice* yang banyak memakai sayuran musim panas.

[Bahan ; untuk 4 orang] ;

Daging ayam (juga boleh daging sapi, daging babi, atau daging cincang) = 300 gr. Tomat = 4 buah. Bawang bombai = 1 buah. Bawang putih = 1 siung. Jahe = 1 potong. Sayuran musim panas seperti terung dsb = secukupnya. Tepung curry = 3 sdm. Kaldu consome = 1 buah. Garam / lada = sedikit. Nasi panas = 4 piring. Minyak untuk menumis = secukupnya.

[Cara memasak];

1. Daging dipotong kecil dan ditaburkan garam. Sayuran musim panas, juga dipotong-potong. Tomat dipotong kasar, bawang bombai dan bawang putih diiris tipis, jahe diparut.
2. Masukkan minyak tumis ke dalam kuah, masukkan daging dan pangganglah permukaannya, lalu diangkat. Sayuran musim panas ditumis.
3. Masukkan minyak tumis ke dalam panci, tumislah bawang putih dan bawang bombai.
4. Setelah bawang bombai berwarna kecoklatan, masukkan tepung curry, jahe, kaldu consome, lalu masaklah selama 15 menit dengan api lemah~sedang.
5. Bahan no 4 dimasukkan ke bahan no 2, dimasak lagi selama 15 menit. Bila rasanya sudah cocok dengan taburan garam dan lada, maka selesailah masakan ini. Disantap dengan kuah curry yang dituangkan ke atas nasi di piring.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— トマトカレー —

今月はカレーライス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ろみをとまとで出します。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て、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。