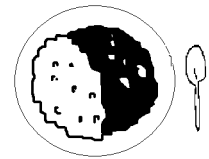


日本人の国民食  
—カレーライス—

## 【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
- ジャがいも 1 個
- サラダ油 大きじ 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、充分に溶かし、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。

## อาหารญี่ปุ่น

## ข้าวหน้าแกงกะหรี่ (คะเรไรซึ / kare raisu)

(สำหรับ 5 ที่)

- เครื่องแกงกะหรี่ญี่ปุ่น 100 กรัม
- เนื้อไก่ 200 กรัม
- หัวหอมใหญ่ 1 ลูก
- แครอท 1 หัว
- มันฝรั่ง 1 ลูก
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 700 มิลลิลิตร
- ข้าวสวย 5 จาน

(วิธีทำ)

- ① หั่นเนื้อไก่และผักชนิดต่างๆ ให้เป็นชิ้นพอดีคำ
- ② เทน้ำมันลงในหม้อ รอให้ร้อน นำหัวข้อยี่①ลงผัด ให้สุก
- ③ เติมน้ำลงในหม้อ เมื่อเดือดให้ตักเอาฟองทิ้ง ต้มด้วยไฟกลางถึงอ่อนจนกว่าจะนิ่ม (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)
- ④ ดับไฟ นำเครื่องแกงกะหรี่ญี่ปุ่นที่เตรียมไว้มาบีบใส่ คนให้ละลาย แล้วต้มต่อด้วยไฟอ่อน
- ⑤ ตักราดลงบนข้าวสวยที่ตักใส่จานไว้เรียบร้อยแล้ว

\* “ข้าวราดแกงกะหรี่” ของญี่ปุ่น กำเนิดมาจากการนำแกงกะหรี่ของอินเดียและประเทศต่างๆ มาดัดแปลงตามแบบฉบับของญี่ปุ่น จึงเป็นอาหารที่ต่างจากแกงกะหรี่ของประเทศต้นกำเนิดโดยสิ้นเชิงและมีประวัติมากกว่า 150 ปีแล้ว

\* ในบางครั้งอาจจะไม่ได้เรียกว่า “คะเรไรซึ / kare raisu (แกงกะหรี่กับข้าว)” แต่เรียกว่า “ไรซึคะเร / raisu kare (ข้าวกับแกงกะหรี่)” แทน บางคนชอบทานกับไข่ดิบ เมื่อทานกับ “คะซึ / katsu (หมูชุบแป้งทอด)” จะเรียกว่า “คะซึคะเร / katsu karei” เมื่อนำแกงกะหรี่มาราดบนเส้นอุด้ง ก็จะเรียกว่า “คะเรอูด้ง / karei udon”

สูตรที่แนะนำในครั้งนี้จะอร่อยได้ด้วยเนื้อสัตว์และผักชนิดต่างๆ ด้วย สำหรับท่านที่ไม่ชอบให้มันฝรั่งและ ไม่ควรผัดพร้อมผักชนิดอื่น แต่ให้นำไปต้มต่างหากแล้วนำมาใส่ทีหลัง