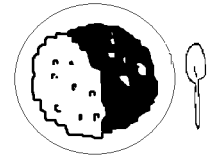


日本人の国民食
—カレーライス—

[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
- ・ じゃがいも 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。

Món ăn quen thuộc của người Nhật
- Cơm cà ri -

[Nguyên liệu (5 suất)]

Bánh nêm cà ri (kareruu) 100g Thịt gà 200g Hành tây 1 củ Cà rốt 1 củ
Khoai tây 1 củ Dầu ăn 1 muỗng lớn Nước 700ml Cơm trắng 5 suất

[Cách làm]

- (1) Xắt thịt và các loại rau củ cho vừa ăn.
- (2) Cho dầu ăn vào nồi, xào (1) cho thật kỹ.
- (3) Cho nước vào, nước sôi vớt bọt, nấu đến khi thịt và rau mềm ra (khoảng 20 phút) bằng lửa nhỏ hoặc lửa vừa.
- (4) Tắt lửa, bẻ bánh nêm cà ri cho vào nồi, khuấy cho bánh tan hết, bật lửa lên nấu liu liu.
- (5) Múc cà ri lên đĩa cơm. Đĩa cơm cà ri đã hoàn thành

- Cơm cà ri Nhật là món ăn được điều chỉnh theo khẩu vị Nhật Bản từ món cà ri của Ấn Độ, nhưng ngày nay nó khác hoàn toàn với cà ri Ấn độ. Cơm cà ri đã xuất hiện từ 150 năm trước tại Nhật.
- Có khi không gọi là Cơm cà ri (kare raisu) mà gọi là “Cà ri cơm” (Raisu kare). Có người ăn Cà ri cơm với trứng sống. Ngoài ra cũng có những món cơm cà ri khác như Cà ri thịt rán (Katsu kare), Cà ri udon ăn với udon thay vì cơm.
- Trong nguyên liệu làm món cơm cà ri, có thể dùng các loại rau hoặc các loại thịt khác cũng rất ngon. Nếu bạn không thích cà ri bị lên vì khoai tây nát thì luộc khoai tây và cho vào sau cùng.