

Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!

— Cơm cà ri cà chua —

Tháng này chúng tôi xin giới thiệu món cơm cà ri. Từ lúc đến Nhật bạn đã ăn cơm cà ri, gọi là Kare-raisu (hoặc có khi cũng gọi là Raisu-kare) chưa? Kare-raisu là món cà ri Ấn độ đã được người Anh biến tấu thành món hầm và được người Nhật chế thêm lần nữa thành món Kare-raisu khác hẳn món cà ri Ấn Độ. Món cà ri này không dùng nhiều gia vị như cà ri Ấn Độ mà dùng “Kare-ruu” là một loại “bánh nêm” được nấu từ rau và thịt. Kare-ruu do người Nhật phát minh trông giống chocolate, nhưng là một loại súp cô đặc, không thể để nguyên như vậy ăn. Nếu có Kare-ruu, bạn có thể làm món cơm cà ri một cách dễ dàng.

Cơm cà ri có thể làm đơn giản, nhưng lâu lâu bạn cũng nên làm cầu kỳ một chút. Món cơm cà ri chúng tôi giới thiệu hôm nay không dùng Kare-ruu mà dùng bột cà ri (kare-paуда), và dùng cà chua để tạo độ sệt, một đặc điểm của cà ri Nhật. Bột cà ri là loại gia vị tiện lợi, có thể dùng cho nhiều món ăn khác như món xào chẳng hạn.

Ăn cơm cà ri rau củ giúp bạn tránh được chứng biếng ăn vào mùa hè.

[Nguyên liệu (4 người)]

Thịt gà (có thể dùng thịt bò, thịt heo) ... 300g, Cà chua ... 4 quả, Hành củ ... 1 củ, Tỏi ... 1 tép, gừng ... 1 mẩu, Rau mùa hè như cà tím ... lượng vừa đủ, Bột cà ri ... 3 muỗng lớn, Bột nêm Consome ... 1 viên, Muối, tiêu ... một ít, Cơm nóng ... 4 chén, Dầu ăn ... lượng vừa đủ

[Cách làm]

1. Thịt xắt vừa ăn, rắc ít muối lên. Cà tím cắt miếng vừa ăn, cà chua cắt miếng, hành tây, tỏi xắt mỏng, gừng mài nhuyễn.
2. Cho dầu vào chảo, xào cho thịt săn lại. Rau cũng xào qua.
3. Cho dầu vào nồi, cho tỏi và hành tây xào lên.
4. Khi hành tây vàng, cho cà chua, bột cà ri, gừng và bột nêm consome vào nấu lửa nhỏ hoặc lửa vừa trong 15 phút.
5. Cho 2 vào 4, nấu thêm 15 phút nữa. Cho muối tiêu vào nêm vừa ăn. Múc cà ri lên cơm đựng trong đĩa.

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。