

# キーマカレーの作り方

トーマダーマヤ監修 イーストウエストふくおか

## ■材料（4人前）

- ・油 大さじ3
- ・玉ねぎ 大1こ
- ・にんにく 5g
- ・しょうが 5g
- ・塩小さじ1
- ・挽き肉（鶏、合い挽き等） 500g
- ・グリーンピース水煮（お好みの緑の野菜） 85g
- ・水 適量
- ・レモン汁 小さじ1（お好み）

## ☆ホールスパイス

- ・シナモン 5cm くらい
- ・クローブ 6粒

## ☆パウダースパイス

- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・パプリカ 小さじ1
- ・黒胡椒 小さじ1
- ・コリアンダー 小さじ3
- ・ココナッツファイン 1/2カップ

## ■作り方

1. 玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れ、☆ホールスパイスを入れてから火をつける。弱目の中火でテンパリング。スパイスから気泡が立つ。香りをよく出す。
3. 玉ねぎ、塩を1つまみ入れ全体に馴染ませ、強火で4～5分放置する。玉ねぎの焦げ目がついてきたら、差し水をし、混ぜ、全体を茶色にする。水分を飛ばす。
4. にんにく、しょうがを入れ、炒める。
5. 一度火を消し、☆パウダースパイス、ココナッツファインを入れ、よく混ぜる。
6. ひき肉、塩を入れ中火で炒める。
7. お好みで水を入れ10～15分煮詰める。
8. 油が分離し浮いてきたら、お好みで塩、黒胡椒、水加減を調整する。油っぽさが気になる方は、レモン汁を小さじ1入れると良い。
9. 仕上げにグリーンピース水煮等の緑の野菜を入れ、いろどりを良くする。器に盛って出来上がり。