

よろず

市販のルー+αでひと工夫 週末にでも挑戦してみよう！

# 王道レシセ ビーフカレー

## ①ブイヨン(ブイヨン・ド・ブフ)

### ◆材料 (出来上がり 2L)

骨付きすね肉 (Beinscheibe) .....	1.5Kg
香味野菜(ニンジン、セロリ、ポロねぎ、パセリ)…	500g
水 .....	3L

### ◇作り方

1. 骨付きすね肉と3Lの水を入れ、沸騰させる（茹でこぼし）。
2. 1のすね肉を軽く洗い、水を全て入れ替える。新たに入れた3Lの水にすね肉を入れ強火で煮込む。アクが出てくればこまめに取り除く。
3. 2に香味野菜を入れ、アクをこまめに取り除きなら、弱火で3時間ほど煮込む。
4. 3を布巾で丁寧に漉す。
5. すね肉の骨をはずして、肉だけをひと口大に切り、塩・胡椒しておく。（カレーの具に使用する）



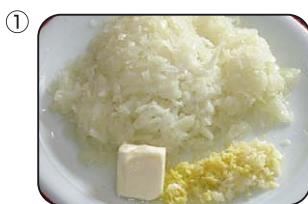
## ②炒め玉ねぎ

### ◆材料

玉ねぎ .....	600g(中3個)
にんにく .....	15g
しょうが .....	15g
無塩バター .....	15g

### ◇作り方

1. 全ての材料をみじん切りにする。
2. 玉ねぎとバター10gだけを耐熱食器に入れ、電子レンジで5分間調理する。
3. 鍋に残りのバターを入れ、2の玉ねぎと残りの材料を入れ、中火で焦がさないように約20分炒める。
4. その後弱火で、あめ色になるまで根気よく炒める。焦がさないよう注意する。焦げた玉ねぎは取り除く。



## ③カレー・ルー

### ◆材料

小麦粉 .....	100g
バター .....	60g
カレー粉 .....	40g (インド食材店などで好みのものを見つける)

### ◇作り方 (炒め玉ねぎと同時にすると効率が良い)

1. 鍋にバターを入れ熱し、小麦粉を入れて弱火できつね色になるまで炒める。
2. きつね色になれば、カレー粉を入れ、炒め合わせる。



## ④仕上げ

### ◆材料 (10皿分)

ジャガイモ .....	500g(中3個)
にんじん .....	250g(中2本)
玉ねぎ .....	200g(中1個)
水煮トマトパック .....	200g
ブイヨン (①のブイヨン・ド・ブフ) .....	2L
牛肉 (①のブイヨン・ド・ブフから) .....	800g
しょうゆ .....	大さじ1杯
ウスターーソース .....	大さじ1杯
マンゴチャツネ .....	大さじ3杯
塩・こしょう .....	少々
市販のインスタント・カレー・ルー .....	5皿分

### ◇作り方

1. ジャガイモ、にんじん、玉ねぎをひと口大に切っておく。
2. 鍋にブイヨン、炒め玉ねぎと水煮トマトを入れ煮込む。
3. ジャガイモ、にんじん、玉ねぎを、塩・こしょうして炒め2に投入する。
4. 3の野菜が柔らかくなったら、牛肉を加え、③のカレー・ルーと市販のルーを入れ、弱火で煮込む。
5. 4にしょうゆ、ウスターーソース、マンゴチャツネを入れ、塩・こしょうで味を調整する。

