

こしがや小松菜スパイスカレー

地元高校生と制作した越谷市の新名物!?
小松菜を120%美味しくさせる“彩り”レシピです。

基本的なスパイスを使ったカレーなので、ご家庭でも手軽に作ってみてください!



作り方

- ①初めに小松菜のペーストを作ります。塩茹でした小松菜（なるべく細かく刻んだもの）、ブイヨンベース（ブイヨンキューブと水を混ぜたもの）、牛乳をミキサーにかけて完成です。
- ②次にスパイスカレーを作ります。玉ねぎを薄切り、鶏もも肉を一口大に切ります。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎを中火で5分炒めます。
- ④玉ねぎがアメ色になってきたら、全てのスパイスとトマト缶を入れて2分炒め、さらにニンニク、ショウガを入れて中火で2分炒めます。
- ⑤鶏もも肉を入れて中火で4分炒めます。
- ⑥小松菜ペースト（①で作ったもの）を入れて、沸騰してきたらバターを入れて鍋にフタをし、中火で5分煮込みます。
※汁気が多い場合はさらに中火で5分程度煮込みます。
- ⑧最後に塩を加えて味を調べて完成です。

memo

小松菜は事前に塩茹でしましょう。（茎から入れて30～40秒、葉側は20秒茹でる）
辛さが苦手な方は、一味唐辛子の量を少量に変更してください。

材料〈3人前〉

鶏もも肉	250g
玉ねぎ	中サイズ1玉
塩茹でした小松菜	3株
カットトマト缶	半缶
ニンニク（チューブ）	2g（4cm程度）
ショウガ（チューブ）	2g（4cm程度）
牛乳	100cc
塩	2.5g
油	大さじ2
水（ブイヨンベース用）	200cc
ブイヨンキューブ	1個
バター	40g
＝スパイス＝	
クミン	7.5g
ターメリック	2.5g
garam masala	5g
シナモン	0.3g
一味唐辛子	0.8g