

越前シシ肉カレー

米粉でつくる
ヘルシーカレー

☆材料（4人分）

(A)

- ・シシ肉……………200g
- ・塩こうじ……………20g（肉の1割）
- ・ニンニク……………1片
- ・しょうが……………ニンニクと同量
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ジャガイモ……………2個
- ・ニンジン……………1／2本

(C)

- ・玉ねぎ……………1個
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・米粉……………大さじ3
- ・サラダ油……………大さじ1

(C)

- ・コンソメキューブ…1個
- ・ウスターソース……………大さじ2
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………味をみながら
- ・こしょう……………味をみながら

市販のカレールーを使わないから
脂っこくない！
お皿やお鍋の汚れもサッと洗えます！



☆作り方

(A) の材料を用い

- ① シシ肉は、2～3cm角に切り塩こうじに一晩つけてからミンチにする。
- ② カレーを煮込む鍋に、サラダ油をひき、ニンニクみじん切り・しょうがすりおろしを弱火で炒めてから、シシ肉ミンチを炒める。（ミンチにすることで肉の旨みが出る）
- ③ そぼろ状になったところに、ジャガイモ角切り・ニンジン乱切りを加え、炒める。

(B) の材料を用い

- ④ フライパンに、サラダ油をひき、粗いみじん切りの玉ねぎを弱火で炒め、きつね色になったら、カレー粉と米粉を加え、さらに炒める。（米粉の粉っぽさが残っても大丈夫）

(C) の材料を用い

- ⑤ (A) の具材を炒めた鍋に、水2～3カップを加え、コンソメを加え、具が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ フライパンで炒めた(B)を加え、(C)の調味料で味を調べ、ひと煮立ちさせて完成。

☆考案者（若草会）のワンポイントアドバイス

- ・シシ肉を塩こうじに漬込むことで、獣臭いが消され、肉も柔らかくなる。