



カレー らいふ

The beautiful life
with curry rice



日本の食卓に欠かせないものとなったライスカレー。しかし幼少のみぎりはたいへんなご馳走のように喜んだものだが、今ではありふれすぎて何の感動も抱けないという方も多いことでしょう。あの感動をもう一度、とはいっても家で作るカレーは今ひとつという方のために、市販のルウでも美味しく食べるための一工夫をご紹介します。

意外な隠し味



豆腐……あの食感がたまらない、おまけにヘルシー。煮崩れしないように最後に入れてみましょう。



バナナ……煮る段階でジャガイモの中に忍ばせておく。食べる人が煮崩れたジャガイモと間違えて口に含んだらこちらの勝ちです。



トマト……ホールトマトなどを仕上げの段階で入れましょう。さわやかさが加わります。トマト好きにお薦め。



ナッツ……細かく砕いて、暇があればバターで炒めてご飯の中に混ぜる。ドロドロに溶解したカレーの具にはない歯ごたえと香ばしさが味わえます。



ホワイトソース……色からしてカレーに似つかわしくないが、たいへん美味。仕上げの段階で入れましょう。ただし量が多すぎるとそれはそれは悲惨なことになります。(編集部員談)



梅干し……奥ゆかしい味になる。騙されたと思って鍋の中に入れてみてください。ただし量は自己責任でお願いします。

カレーとは、何が入っているかわからなくするためにあの泥のような褐色をしています。料理した人間は、食べるほうが何を食べているかわからないのを見て優越感に浸る権利が与えられているのです。ほかにも読者の皆さんが愛用する隠し味があれば編集部までお寄せください。

はみだし
すてーじ

BOXの天井がはがれ落ちてきた。
⇒ファンタスティックですね。うちのBOXは床が抜け落ちそうです。

究極の“水っぽい”カレー



豆乳入り スープカレー

材料 (4人分)
白ネギ……2本
ジャガイモ……中2個
大根……1/3本
鶏肉……200g
豆乳……400ml
カレールウ……50g
コンソメ……1個
パセリ……あれば少々
バター……大さじ1

- ①ジャガイモを薄切り、白ネギをざく切り、大根を輪切りにする。鍋の中でそれらをバターで軽く炒める。
- ②適当に切った鶏肉を加えて炒め、水3カップを加える。煮込んだら、コンソメとカレールウを入れる。
- ③豆乳400mlを加え、さらに煮立てる。
- ④碗に盛ったあとにパセリを振りかけて出来上がり。ご飯とは別々に食べましょう。

寝るか、煮るか

『カレーは一晩寝かせたほうがうんと美味しくなる』というのは日本人の間では定説になっており、検証の余地はないほどです。これは具にカレーの味がなじみ、かつ逆に具のうまみがルウに染み出すからです。

一方、一晩中煮込む調理法があります。ただ寝かしておくよりも手ごこしく煮込んだほうがより美味しくなると思いたいのですが、じっくりコトコト煮込んだカレーというのはかえってスパイスのうまみや栄養が逃げていってしまうので素人にはあまりお勧めできません。ただ時間をかけて作ればいいというものではないようです。

(工・1 名無し@情報)