

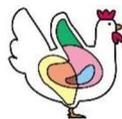
食谱 りょうり 料理

学校供餐里受欢迎的菜②咖喱饭

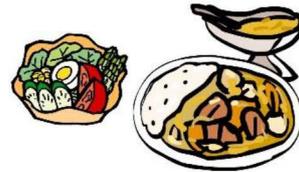
上次介绍的朝鲜辣白菜炒饭，大家试着做了吗？我们家呀，上个月也做了（^^）。

那么这次呢，我们将为大家介绍经典的看家菜“咖喱饭”。咖喱的发祥地原本是印度，不过经过日本独自的改革发展，咖喱已被称为是“国民食”（日本的国民食品）。可以说很多的家庭都有“自家独自の咖喱菜谱”，像“放什么肉？”、“提味调料都放些什么？”等等也会成为聊天的话题。

至于咖喱里面放什么肉，地区之间的差异比较大。在西日本倾向于放牛肉的家庭比较多，而在东日本放猪肉的家庭比较多。在排行榜里，牛肉和猪肉的排名几乎相同，第三位是鸡肉，接下来是羊肉・海鲜・蔬菜咖喱等等。肉的形状也是如此，牛肉和猪肉有薄片儿肉（肉片儿・五花肉・牛筋肉・大腿肉・里脊肉）、有块儿肉（腱子肉・里脊肉）。我们经常会在超市里看到用于做咖喱的小块儿肉。鸡肉也是如此，有带骨鸡块、腿肉、胸肉等多种多样。做供餐时，好像因为材料用量较多，多使用薄片儿肉。



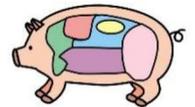
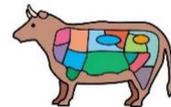
がっこうきゅうしょく にんきめにゅー くれーらいす 学校給食の人気メニュー②カレーライス



みな ぜんかいしょうかい きむちチャーハン つく
皆さん、前回 紹介したキムチチャーハン、作って
みましたか。うちでは、先月も作りました（^^）。

さて、今回は定番中の定番、「カレーライス」を
紹介します。カレーはもともとインドが発祥ですが、
日本では独自の発展を遂げ、国民食とも言われてい
ます。多くの家庭で「うちのカレーレシピ」ともいう
べき独自のレシピを持っており、“肉は何を入れるか”
“隠し味に何を入れるか”などが、世間話の話題に
なります。

何の肉を入れるかについては、かなり地域差があり、
西日本では牛肉を入れる家庭が多い、東日本では
豚肉を入れる家庭が多い、という傾向があるようです。
ランキングを見ると、牛肉と豚肉がほぼ同じくらいで、
3位が鶏肉、さらに羊肉・シーフード・野菜カレー
等が続きます。肉の形状も、牛や豚は、薄切り肉（コ
マ肉・バラ肉・スジ肉・もも肉・ロース肉）あり、塊
肉（すね肉・ひれ肉）あり。カレー用肉という小さめ
のブロック肉もスーパーではよく見かけますね。鶏肉
も、骨付きのぶつ切り・もも肉・胸肉と様々です。給
食では、調理する量も多いので、薄切り肉が使われ
ることが多いようです。



用的蔬菜，大致的場合下，胡萝卜、洋葱、土豆是必须的，当然也有放其他蔬菜的。经常听人说在咖喱里放南瓜、蘑菇、豆子等，也有放萝卜、圆头白萝卜、苦瓜、茄子、西红柿、青椒什么的。



此外，提味调料实在是五花八门，其中还有些令人惊讶的东西。作为常用的材料放大蒜・姜・苹果什么的，有时会听人说还有放英国辣酱油、番茄酱、酸奶、速溶咖啡、红葡萄酒。“欸？还有这东西？”，让人惊讶的是还有放香蕉、巧克力的呢！

那么，大家在咖喱里都放些什么呢？

咖喱饭(4人分量)

★这次为大家介绍猪肉咖喱，其他的肉也OK(可以)。

[材料]

猪肉 300 克 (肉片儿)

洋葱 2 个 (※1)

红萝卜 2 根

土豆 3~4 个

水 适量

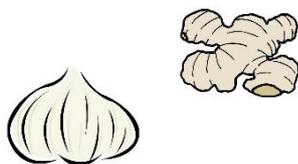
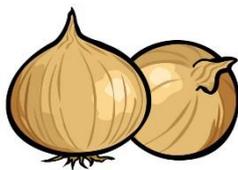
市场上卖的咖喱块儿 半盒

油 适量

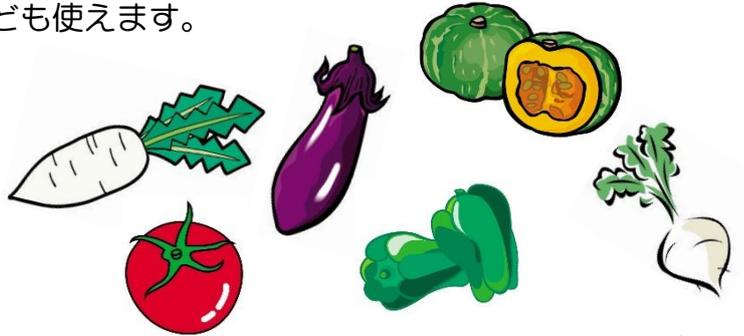
大蒜 1 片

姜 1 片

苹果 1/4~1/2 个



野菜は、大抵の場合、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもが必須で、その他の野菜が入ることももちろんあります。かぼちゃ・きのこ・豆等はよく聞きますが、他にも、大根・蕪・ゴーヤ・茄子・トマト・ピーマンなども使えます。



また、隠し味に入れるものは本当に様々で、驚くようなものも入れられています。定番の材料としては、にんにく・しょうが・りんご、時々耳にするのが、ウスターソース・ケチャップ・ヨーグルト・インスタントコーヒー・赤ワイン、「え？こんなものが？」と驚くのが、バナナ・チョコレート！

さて、皆さんは、カレーに何を入れますか？

カレーライス(4人分)

★今回はポークカレーを紹介しますが、他の肉でもOK。

[材料]

豚肉 300 g (豚コマ肉)

玉ねぎ 2 個 (※1)

にんじん 2 本

じゃがいも 3~4 個

水 適量

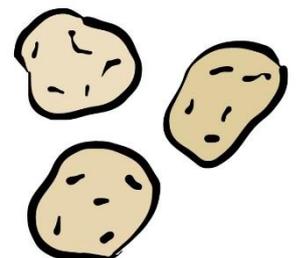
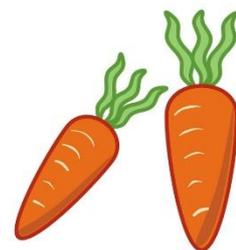
市販のカレールー 半箱

油 適量

にんにく 1 片

しょうが 1 片

りんご 1/4~1/2 個



[做法]

(※1) 为了品尝洋葱的味道和口感，把准备好的洋葱一半切成一口大小，剩下的一半切碎使用。

①蔬菜（洋葱1个・红萝卜・土豆）切成一口大小。

②在深一点儿的锅里倒油，把切碎的大蒜、姜、洋葱(1个)好好翻炒一下。

③把猪肉放到②里接着炒。之后，把切成一口大的红萝卜、洋葱放进去继续翻炒。

④加入土豆稍炒一下后加水（因为咖喱的量由水量而定，根据要做的量调整水量）一边撇浮沫一边煮。

⑤加入擦碎的苹果。其他提味调料要放的话也在此时一同加入！（如果想合孩子的口味，就加入番茄酱等）

⑥暂时关一下火（※2），再放入咖喱块儿。接着开火再煮，煮到黏稠状，咖喱就做好了。

⑦把米饭盛到盘子里，再把咖喱浇到米饭上。浇咖喱时，让咖喱盖上一半儿米饭。

按照个人的爱好，也有浇生鸡蛋的，配上糖酸蕪头、“福神渍”（酱菜）什么的。

(※2) 因为这样做的话，会变得更好吃。请试试哦。

学校供餐中的咖喱似乎多是用面粉和咖喱粉做的汁，而不是用市场上卖的咖喱块儿。这次，以做法的方便性优先，为大家介绍了用市场上卖的咖喱块儿的做法。市场上卖的咖喱块儿除了咖喱饭以外还可以用在各种各样的菜中，多买几个会很方便的哦。

应用篇，下次再为大家介绍！

[作り方]

(※1) 玉ねぎは、味と食感を楽しむために、準備した半分を一口大に切り、残りの半分をみじん切りにして使います。

①野菜（玉ねぎ1個・にんじん・じゃがいも）を一口大に切ります。

②深めの鍋に油をしいて、みじん切りにしたにんにく・しょうが・玉ねぎ(1個分)をよく炒める。

③豚肉を②に加え、炒める。その後、一口大のにんじん・玉ねぎを加えてさらに炒める。

④じゃがいもを入れて少し炒めて、水を投入。(この水の量でカレーの量が決まるので、出来上がりの分量に合わせて調節する。) アクをすくいながら煮込む。

⑤りんごをすりおろして入れる。その他の隠し味も、入れるならここで！（子ども向けなら、ケチャップ等）

⑥一旦火を止めて（※2）、ルーを入れる。さらに、煮込んでとろみが出てきたら出来上がり。

⑦ご飯を皿によそい、カレーをご飯が半分隠れるぐらいかけましょう。

この好みで、生卵をかけたり、らっきょう・福神漬け等を添えることもあります。

(※2) このようにした方が、美味しくなるのとです。お試しあれ。

給食では市販のルーではなく、小麦粉とカレー粉でルーを作ることも多いようですが、今回は作りやすさを優先し、市販のカレールーを使うレシピを紹介しました。市販のカレールーを買っておけば、カレーライス以外にも色々使えて便利ですよ。

応用編はまた次回に！(O)

