

白山市の夏野菜カレー

給食のカレーは、小麦粉とバターをじっくり炒めて作るコクのある手作りルーです。ちょっと時間はかかりますが、他にはない美味しさです。

夏野菜は、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、トマト、とうもろこし、オクラ、ゴーヤなど、何を入れても美味しく仕上がります。多めに作ったルーは冷凍保存もできます。

1. 厚手のフライパンを弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えてじっくりと約20分間焦がさないように炒める。

2. ほんのりときつね色になったら火を止めてカレー粉を入れて混ぜ、カレールーのできあがり。

3. 玉ねぎ以外の野菜は、油で素揚げする。

4. 玉ねぎはスライス、にんにく・しょうがはみじん切り、夏野菜は適当な大きさに切る。

5. 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒めて塩こしょうをふる。

6. 玉ねぎを加えて、よく炒める。

7. 水とコンソメを加えて、よく煮る。調味料、チーズを加える。

8. 火を止めてルーを加えて溶かして、もう一度火をつけて煮溶かす。

9. ごはんにカレールーをかけて、素揚げした野菜をトッピングしてできあがり。

4～6人分の材料

手作りカレールー

バター	50g
小麦粉	50g
カレー粉	小さじ2

具と調味料

・サラダ油	小さじ2
・豚肉角切り	150g
・玉ねぎ	1個
・にんにく	1片
・しょうが	1片
・夏野菜	全部で700g
・塩・こしょう	少々
・コンソメ	2個
・ソース・チャツネ	大さじ2
・ケチャップ	大さじ2
・ワイン	大さじ1
・溶けるチーズ	大さじ1