

鶏モモ肉と野菜のスープカレー



材料（4人分）

鶏モモ肉2枚、玉ネギ2個、トマト1個、ホールトマト60g、ジャガイモ2個、人参1本、カボチャ1/8個、ズッキーニ1本、ブロッコリー1/2個、長ネギ1/2本、黄・赤パプリカ各1/4個、ニンニクみじん切り大さじ1、ショウガみじん切り大さじ1、乾燥バジル少々、無塩バター10g、カイエンペッパー適量、サラダ油適量、オリーブ油適量、塩・コショウ適量

フォン・ブラン6カップ

作り方3ページ

ミックススパイス大さじ2

作り方3ページ

作り方

- 1 玉ネギをみじん切りにして、バターとサラダ油でアメ色になるまで炒める。トマトは湯むきして種を取り、ざく切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、ニンニク、ショウガのみじん切りを入れ、焦がさないように炒める。香りが出てきたら、玉ネギ、トマト、ホールトマトを加えて炒める。
- 3 フォン・ブランを注ぎ、ミックススパイスを加えて、カイエンペッパーを好みの辛さまで入れる。弱火で10分くらい煮込む。ミキサーにかけて、こし器でこす。一度、常温まで冷ます。
- 4 ジャガイモは芽をとって、皮付きのまま縦に4つに切る。人参は皮をむき、縦に4つに切る。カボチャは皮付きのまま4枚の薄切りにする。ズッキーニは縦4つに切ってワタを取り、2つにそぎ切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 5 ジャガイモ、人参をそれぞれ塩少々を入れた湯で湯がく。カボチャとズッキーニは色よく素揚げにする。ブロッコリーは、塩少々を入れた湯で湯がき、冷水にとる。長ネギは白いところだけを白髪ネギにする。黄・赤パプリカは、軽く湯がき、水気を切って1mmくらいの角切りにする。

6 鶏モモ肉は、筋に細かい切れ目を入れ、塩(少なめ)・コショウして、乾燥バジルをすり込んで30分ほど寝かせる。グリルで皮に軽く焦げめがつくくらいまで焼く。

7 3に鶏肉、ジャガイモ、人参を入れて、蓋をして5分ほど煮込み、塩味を整える。鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。

8 皿にジャガイモ、鶏肉、人参、ブロッコリー、カボチャ、ズッキーニを盛りつけ、スープを注ぐ。白髪ネギを上に乗せ、パプリカをふりかける。



<盛り付け>

料理のポイント

- 1 スープは味をなじませるため、一度、常温まで冷まします。
- 2 野菜類は、歯ごたえと色を残すように下ごしらえをします。
- 3 スープのうま味を殺さないように、塩味は控えめにします。

フォン・ブランの作り方

<材料>・・・できあがり4リットル分

手羽先800g、玉ネギ2個、ニンニク1株、人参1本、長ネギの白いところ2本分、ローリエ2枚、クローブ2粒、ブーケ・ガルニ(乾燥)1袋

<作り方>

玉ネギは皮をむき、クローブを刺す。ニンニクは株ごと横半分に切る。人参の根本に十字の切り込みを入れ、ローリエをはさんでおく。

手羽先を下ゆです。寸胴鍋に手羽先を入れ、ひたひたに水を張り、強火で煮立たせる。沸騰すると同時にアクが大量に出てくるので、一度お湯を捨て、手羽先を水で洗って、アクを取り除く。

手羽先を鍋に戻し、一杯に水を張り、火にかける。次第にアクが出てくるので取り除く。アクの出が少なくなったら、すべての材料を入れて、濁らないように弱火でコトコト4時間ほど煮込む。この間、丹念にアクをとる。

こし器でこして、再び火にかけ、沸騰させて、さらにアクを取り除く。目の細かいこし器(またはペーパータオル)でこして完成。

ミックススパイスの作り方

<材料>

ホールスパイス

クミン8g、クローブ6g、シナモン7g、カルダモン8g、フェンネル6g、スターアニス2g、ローリエ1g

パウダースパイス

コリアンダー10g、ナツメグ2g、オールスパイス2g、パプリカ1g、ブラックペッパー3g、カイエンペッパー1g、フェネグリーク8g、オレガノ1g

<作り方>

カルダモンは殻を割って、中の種だけにする。シナモン、ローリエ、スターアニスは細かくする。

フライパンにホールスパイスの材料をすべて入れて熱し、弱火で煎る。

スパイスが焦げる直前に火を止め、パウダースパイスを混ぜ合わせる。

をミルでひき、密閉容器に移して熟成させる。