

伝説の味 アフリカンカレーの作り方

◎材料（1鍋50人分）

- ・玉ネギ 10ヶ（1.2~1.5kg） みじん切り
- ・人参 小5（中4）本 すりおろす
- ・にんにく 2ヶ（70~100g） みじん切り
- ・しょうが 100g みじん切り
- ・トマトジュース（無塩） 小1缶
- ・とりもも肉 750g
- ・ブイヨン 5~6ヶ
- ・ヨーグルト 大さじ4~5
- ・水 7,000~8,000cc
- ・カレールー ジャワ（中辛）大2，インド大1
- ・ローレルの葉 1~2枚
- ・マサラ&ガーリック・スパイス

◎つくり方

- ①. とりもも肉を、塩、コシヨ-を加えて炒める。
- ②. 鍋（別のもの）にサラダ油とバター（orマーガリン）をひいて、みじん切りにしたにんにく・しょうがをあめ色になるまで炒める（多少焦げついてもよい）。
- ③. みじん切りの玉ネギとローレルを入れて、半~1/3量になるまでじっくりと炒める。
- ④. すりおろした人参を加え、また炒める。
- ⑤. 水を加えて、あらかじめ切って炒めておいた鳥肉①とブイヨンを入れてしばらく煮込む。沸騰したらあく抜きをし、その後弱火で煮込む。
- ⑥. 小さく切り刻んだカレールーを入れて、続いてトマトジュース、リンゴジュースを加える。その時、マサラを少々加える。
- ⑦. 味見をして不足分の味付けを適当に行う。この時“ルーのインスタントくささ”を消すために、ガーリックを入れる。
- ⑧. 最後にオールスパイス（香のミックススパイス）を振って、よく煮込んで出来上がり。

※ 味付けマニュアル

辛くする方法；ベースのカレーに、チリペッパー、一味唐がらし、コシヨ-等を振りかける。「5の50倍」、「4の30倍」などとワガママを言う客には、上記のものをさらに気合いを入れて大量に振りかけませう。

甘くする方法；ずばり「いちごジャム」を入れる。