



メイン部門 グランプリ！

信州りんごのスパイスカレーガレット

松本第一高等学校

カレー研究同志会（増尾和哉さん、根石 亘さん、清 義樹さん）

信州りんごをガレットとカレーに使い、特にガレットの方は香りが良いです。スパイスからつくるカレーは、市販と違い爽やかな香りで、味わい深いカレーになっています。

材 料

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
シナモン	小1
ローリエ	1枚
ターメリック (A)	小1/4
コリアンダー (A)	小1/4
クミン (A)	小1/4
レッドチリ (A)	小1/8
トマトピューレ	50cc
生姜 (すりおろし)	大1/4
にんにく (すりおろし)	大1/4
塩	小1/4
サラダ油	大1/4
とうもろこし (缶詰)	大1
パプリカ	1/4個
りんご	1/2個
りんごジュース	40cc
グリーンリーフ	4枚
チリペッパー	適量

- ①. 鍋に油を入れて火にかけ、シナモンとローリエを炒め、はじけてきたら、みじん切りの玉ねぎを入れて薄いきつね色になるまで炒める。
- ②. ①に豚ひき肉とAのスパイスを加えて中火で炒める。
- ③. ひき肉をほぐしながら炒め、ばらばらの状態になるまで火を通す。
- ④. フライパンで、皮をむいて一口サイズに切ったりんごをバターで炒める。
- ⑤. 鍋にりんご、とうもろこし、トマトピューレ、生姜、にんにく、塩を加えてさっと混ぜ、水をひたひたに加え強火で沸騰させ弱火にして約20分煮る。
- ⑥. ボウルにそば粉30g入れ、泡だて器でりんごジュース40ccと水20ccを少しづつ入れて混ぜる。それぞれを両面焼いて、中にカレーを入れてひっくり返して切り込みを入れ盛り付けて完成!

