

I-4 キノコを利用したレトルトパウチ食品の開発

I-4-1 インド風チキン&きのこカレー

片山佳子

【材料】

- ・粗ごしトマトソース・・・・・・・・・・・・・・・・・・600～700g
- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
- ・ショウガ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・ニンニク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- ・カスメリティ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・パプリカパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ガラムマサラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・レッドチリパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/8
- ・ターメリック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】



①ショウガとニンニクはみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひき、ショウガとニンニクがきつね色になるまで炒める。



②①にカスメリティを加えて炒める。



③②にパプリカパウダー、ガラムマサラ、ターメリックを加えて炒める。



④③の油が沸いて香りが出てきたら、火を止めてレッドチリパウダーを加えて炒める。



⑤再び火をつけて、鶏もも肉を加えて中火で炒める。



⑥⑤にぶなしめじを加えて、さらに炒める。



⑦鶏もも肉に火が通りやわらかくなったら、トマトソースを加えて中火で10分ほど煮込む。



⑧⑦に生クリームを加えてさらに中火で煮込む。



⑨最後は、真空機で真空パックする。