



紅はるかの土鍋ご飯 宮崎きなこ豚カツカレー仕立て

宮崎きなこ豚と甘み豊かな紅はるかの乗せた土鍋ご飯に、ポーンブロス仕立ての特製カレーソース、半熟卵がとろけ合う贅沢な一碗。

材料

- A：洗い米 [ササニシキ米] 300g
- A：土鍋出汁 360g [右レシピ]
- A：紅はるか [さつま芋] 300g
- B：カレーソース 360g
- B：きなこ豚カツ 100g
- C：半熟卵 2個分
- C：らっきょう 適量

[作り方]

- ①A を土鍋に入れ火にかけご飯を炊く
- ②①が仕上がる時間に合わせてB のカレーソースを温め、カツを揚げる
- ③さつま芋の土鍋ご飯、豚カツ [カットしておく]、カレーソース、C を卓上に持っていく
- ④卓上で上記写真のように盛り付けて提供する

※半熟卵は沸騰したお湯で6分湯掻いて冷水で冷やしておく

※カツは打ち粉 [米粉]→卵液→米粉のパン粉→揚げる [米油]

カレー材料

- A：水 1000g
- A：チキンブイヨン 400g
- A：ボーンブロス 1000g
- A：チャツネ玉ねぎ 200g [55%]
- A：ろく助の塩 4g
- B：非加熱蜂蜜 220g
- B：パパヤ有機トマトケチャップ 10g
- B：りんごジャム 100g
- B：GABAN フルーツチャツネ 120g
- C：グルテンフリーカレールー 725g [AMONE]
- D：生姜みじん切り 10g
- D：牛脂オイル 20g

[作り方]

- ①チャツネ玉ねぎを作っておく
- ②A を鍋に入れて火にかけ一煮立ちしたら弱火にする
- ③B を混ぜ合わせる。再度一煮立ちしたら弱火で5分程度煮込む
- ④火を止めてCを加えて混ぜ合わせる
- ⑤ルーが溶け込んだら弱火で煮込む [5分]
- ⑥Dの牛脂、生姜を鍋に入れて火にかけて、香りが出てきたら⑤に加え混ぜ合わせる。

[カレーソース]



A を鍋に入れて火にかけ、Bを加えて煮込む、灰汁はすくっておく

火を止めてルーを加えて混ぜ合わせる。牛脂オイルに生姜を加えて火にかける。生姜の香りが出てきたらルーに入れて混ぜ合わせる。

※生姜オイルをカレーに入れる事で焦げるのを防ぐ

[玉ねぎ]



適量の米油、塩でを入れて、玉ねぎ量50%まで炒める

[牛脂オイル]



牛脂を鍋に入れて弱火で加熱する。牛脂を濾してオイルと分けて保存しておく