

## 木津市場 振舞大阪産鍋 その3(アーモンドカレーなべ)

広里からコメント： 1月23日はアーモンドの日。大阪の食材とアーモンドミルクと大阪が国産製造発祥であるカレー粉を合わせて一つの鍋にしました。

### <材料>約4人前

鶏モモ肉	1枚
ニンニク	7g
生姜	12g
人参	100g
玉ねぎ	1個
ジャガイモ	2個
キャベツ	100g
トマト	250g
だし汁	1リットル
アーモンドミルク(無糖)	400ml
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
カレールー	30g(もしくはカレー粉大さじ2、小麦粉大さじ6)
garam masala	小さじ1/3
クミン・コリアンダー	各少々
ピザ用チーズ	適量



### <作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、ジャガイモ、キャベツは一口大に切る。トマトは湯剥きし、角切りする。
- ② 鍋にサラダ油(大さじ1)を加えて熱し、玉ねぎ、人参、ジャガイモを炒める。だし汁、トマトを加えて煮る。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油(大さじ1)を加えて鶏肉、ニンニク、ショウガを炒める。香りが出たらカレールー(もしくは小麦粉、カレー粉)を加えて炒め、 garam masala、クミン、コリアンダーを入れる。
- ⑤ ②のじゃがいも、人参に火が通ったらキャベツ、④を加えて煮る。鶏肉に火が通ったら、塩、薄口醤油、アーモンドミルクを加えて味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、ピザ用チーズをかけて出来上がり。