

豪快！ 男のカレーポトフ



＜材料＞

牛塊肉(または豚塊肉)	・・・	400 g
ソーセージ	・・・	4本
にんじん(小)	・・・	4本
じゃがいも	・・・	4個
セロリ	・・・	2本
たまねぎ(小)	・・・	4個
キャベツ	・・・	1/2個
にんにく	・・・	2個
オリーブオイル	・・・	大さじ2
塩		
コショウ		
クローブ	・・・	1個
ベイリーフ(月桂樹)	・・・	1枚
カレー粉	・・・	大さじ1～



粒マスタード

作り方

- 1 牛の塊は、塩コショウをすり込む。ニンジン皮をむき、じゃがいもも皮をむいて色が変わらないように水につけておく。同じく皮をむいたたまねぎにはクローブを一個刺す。セロリは葉を落として大ぶりに切る。キャベツは芯をつけて大ぶりに切り、にんにくはたたきつぶす。



- Point!**
- ・スネ肉を使うと、煮込んだときに柔らかくなる。
 - ・じゃがいもはメイクイーンを使うと煮崩れしにくい。
 - ・セロリの葉は、お茶パックに入れて煮込むときに入れるとダシが出る。
 - ・クローブは肉のくさみ消しになる。



- 2 牛肉はそのままか、または2等分して、熱した油で表面を焼きつけ、味が抜けないようにコーティングする。

- Point!** ・肉に油をふりかけてなじませておくと、鍋底にくっつきにくい。



- 3 コーティングしたら取り出し、火を消してそこへ野菜を入れ、2の肉も入れて、ベイリーフに切れ目を入れて加える。全体がかぶる位の水を入れて沸騰するまでふたをしなくて強火で煮始める。



- 4 沸騰してアクが出ていたらアクを取り、弱火にして1～2時間小さい火で煮る。

- 5 野菜と肉が柔らかくなったら、塩少々とスープ少々で溶いたカレー粉を入れ、10分間ほど煮る。

- 6 各野菜を皿に盛り付け、マスタードを添えて出す。

- 7 マスタードをつけながら食べる。

