

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



簡単猪のトマトカレー煮込み



【材料（2～3人前）】

- ・猪もも肉 300g
- ・ジャガイモ 大1個
- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 150g
- ・セロリ、にんにく 少々
- ・ローリエ ・タカのつめ 1個
- ・市販のカレールー 30g
- ・トマト大1個 ・白ワイン少々

【作り方】

- ① 1肉を3cm角ほどに切る、塩胡椒をしてフライパンで軽く色をつける程度に焼く、白ワインを入れて軽く沸かす。
- ② 別の鍋でにんにく、玉葱、人参、セロリのみじん切りに色をつけないようにいためる。
- ③ 火が入ったら2に1を加えて大きめに切ったジャガイモ、タカのつめ、ローリエを入れる、具が隠れるぐらいまで水を加える。
- ④ ふたをして、ことごと二十分ほどに込んでジャガイモや肉が柔らかくなったら3cmほどに切ったトマトを加える。
- ⑤ 軽くとろみと風味をつける程度のカレールーをいれ、塩で味をつけて、完成。
- ⑥ バターライスやパスタを添えると主食になります。

【ポイント】

- ・カレールーを入れすぎるとカレーになってしまうのでとろみと風味付け程度にして、塩で味を調える。
- ・辛味はタカのつめや一味などで調節してください。



ワインバー&レストラン aiai
沼津市大手町3-5-4 2階
TEL,FAX:055-962-1549