

甲府盆地カレー

<コンセプト:ほうれん草を森、チャーハンは盆地を囲む山、カレーは盆地の美味しい食材>

材料(4人前)

- Aカレー:甲州地どりモモ肉 2枚(600g) にんじん 1本
たまねぎ 1個 水 600ml 市販カレールー 半箱
サラダ油 大さじ 2
- Bコーンチャーハン:粒スイートコーン120g
ごはん 720g サラダ油 大さじ1
塩コショウ 適量
- C盛り付け:茹でたちぢみほうれんそう 適量



作り方:

A:カレー

- ①鶏モモ肉は余分な脂肪を除き、3cm×3cmくらいに切り分ける。
にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②圧力鍋にサラダ油大さじ2をしき、鶏モモ肉の皮目を下に並べて中火にかけ、2～3分放置し焼き色をつける。
- ③にんじん、たまねぎ、水600mlを入れ、ふたをして20分加圧し、火からおろす。自然に圧が抜けたところでふたを開け、必要であれば灰汁をすくう。
- ④カレールーを割り入れ、再び中火にかけてとろみがついたら完成。

B:コーンチャーハン

- ① フライパンにサラダ油 大さじ1をしき、粒コーン、塩コショウを入れて炒める。
- ②火が通ったらご飯を入れ、薄く広げて油をなじませて完成。

盛り付け:甲府の周りの山々をイメージして、ドーナツ状にコーンチャーハンを盛り、その周りに茹でたほうれんそうを飾る。盆地をイメージして真ん中にカレーを注ぎ入れれば盆地カレーの出来上がり!