

2月の献立：「カレーうどん」



◎料理の説明

日本食には日本発祥の和食（お寿司、味噌汁、日本各地の郷土料理など）と海外で発祥し渡来した物を日本独自に発展させ日本の食文化に定着した食（カレーライス、ラーメンなど）があります。

本ご紹介するのは、海外発祥のカレーが1904年頃「うどん」や「和風出汁」を使い日本人好みの味に作られ広まった「カレーうどん」です。カレー風味のとろみのあるスープとうどんを絡めた寒い冬にぴったりの体温まる料理です。

◎材料 2人前

うどん 2玉
リーキ 2/3から1本
豚バラ肉 100g
塩 ひとつまみ
油揚げ 1/2枚
鰹出汁 600ml

カレー粉 大さじ1
小麦粉（Type405）大さじ1
片栗粉（コーンスターチ可）大さじ1と1/2
鰹出汁 大さじ5

薄口醤油（醤油可） 大さじ3と1/2
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ2

◎作り方

- 1、リーキは5mm幅の斜め切り、豚バラ肉は薄くスライスし1cm幅に切る。油揚げも1cm幅に切る。
- 2、うどんを茹で、流水で軽くぬめりを取り水気をしっかり切っておく。
- 3、深めのフライパンまたは鍋に油（分量外）を少量ひき、豚肉とリーキを炒めひとつまみの塩を加える。
- 4、8割火が通ったところで出汁600mlと油揚げを加え沸かす。
- 5、アクをすくい取る。

- 6、薄口醤油、みりん、砂糖を加え2分ほど煮込む。
- 7、カレー粉、小麦粉、片栗粉をボール等に合わせ出汁大さじ5（熱くないもの）でしっかり溶いておく。
- 8、6に均一に混ざった状態の7を加える。
※ダマになるのを防ぐためお玉等でスープを混ぜながら7を加える。
- 9、全体をしっかり混ぜながら粉類にしっかり火を通す為2分ほど煮立たせる。
- 10、うどんを器に盛り、カレースープをかけて完成。

（料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人）