



小松菜チキンカレー

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品加工学研究室

片山佳子



小松菜は（学名：Brassica rapa var. perviridis）アブラナ科の野菜で、江戸時代に八代將軍徳川吉宗が鷹狩の際、南葛飾郡小松村（現在の東京江戸川区小松川町）に小松菜の入った青菜汁が気に入りこの地名から小松菜と命名したというのが小松菜の名前の由来とされています。今回は、地元野菜の小松菜を使用した料理レシピを考えてみました。

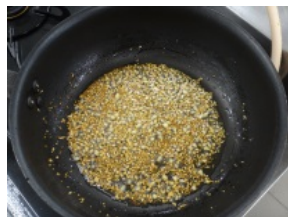
- 【材料】**
- ・カシューナッツペースト.....100g （※カシューナッツと水を1:2の割合でミキサーにかけたもの）
 - （4~5人分）・トマトピューレ.....600~700g （無い場合は、トマト2~3個を粗くみじん切り）
 - ・鶏肉（もも）.....500g
 - ・小松菜.....1束
 - ・ショウガ.....20g
 - ・ニンニク.....20g
 - ・生クリーム.....100~200g
 - ・サラダ油.....大さじ4
 - ・ハチミツ.....大さじ4
 - ・塩.....大さじ1
- 【使用スパイス】**
- ・カスリメティ.....少々
 - ・パプリカパウダー.....大さじ2
 - ・ガラムマサラ.....大さじ1
 - ・レッドチリパウダー.....小さじ1
 - ・ターメリック.....小さじ1



【作り方】



①ショウガとニンニクはみじん切りに、鶏もも肉と小松菜はひと口大に切る。



②フライパンにサラダ油をひき、ショウガとニンニクをきつね色になるまで強火で炒める。



③②にカシューナッツペーストとカスメリティを加える。



④③にパプリカパウダー、ガラムマサラ、ターメリックを加える。



⑤④の油が沸いて香りが出てきたら、火を止めてレッドチリパウダーを加えて混ぜる。



⑥再び火をつけ、鶏もも肉を加えて中火で煮込む。



⑦鶏もも肉に火が通り柔らかくなったたら、トマトピューレとハチミツを加えて中火で10分ほど煮込む。



⑧⑦に生クリームを加えてさらに中火で煮込む。



⑨⑧に小松菜をを加える。



⑩味を見ながら塩を加え、塩加減を調整して、出来上がり。

