

清水国明が選ぶ！  
第2回 わが家の  
カレーコンテスト



**カレーなるハンバーガー**

バテもソースも  
カレー味でスパイスを感じる  
カレーハンバーガー  
混ぜるだけ調理で簡単なもの  
ポイントです。

料理時間  
約35分

材料

- パンズ:4コ●フリルレタス
- スライスチーズ●粒マスタード●マヨネーズ
- バター●フライドオニオン●ペーコン●赤ワイン
- 【パテ】●合い挽き又は牛ひき肉:400g
- 玉ねぎ:中1/2コ●マヨネーズ:大さじ3
- クミンシード:小さじ1/2●塩麹パウダー:小さじ1
- フレークカレールー:大さじ1●湯:大さじ1
- 【カレーソース】
- カレー粉:小さじ1●ケチャップ:大さじ1
- ウスターソース:大さじ1弱●はちみつ:小さじ2
- おろしニンニク:少々●おろし生薬:少々

作り方

- 1 パテの材料をボールに入れてよく捏ね、丸めて平らにしフライパンで両面焼き色をつけ赤ワインで蒸して火を通していく。
- 2 カレーソースの材料を混ぜておく。
- 3 パンズを半分にし、バターを入れたフライパンで切れ目を焼いておく。
- 4 パンズにフリルレタス、パテ、スライスチーズ、ペーコン、フライドオニオン、カレーソース、粒マスタードまたはマヨネーズを重ねてパンズではさむ。

TORISEN

**ダブルカレーのビビンバケーキ**

カレーピラフの間に  
キーマカレーを入れ  
ダブルのカレー味に仕上げ、  
ビビンバの具材をデコレーション  
ケーキのように飾ります。  
味もビジュアルも  
抜群です。

料理時間  
約50分

材料

- 【カレーピラフ】●ご飯:4杯分●玉ねぎ:1/2コ●冷凍ミックスベジタブル:1/2カップ●サラダ油:大さじ2
- 【調味料A】●コンソメ:大さじ2●カレー粉:大さじ2●醤油:大さじ1●ターメリック:塩・胡椒:少々
- 【キーマカレー】●牛豚合い挽き肉:200g●玉ねぎ:1コ●トマト缶:1コ●おろしんにく:生薬:大さじ1/2●サラダ油:大さじ1
- 【調味料B】●カレー粉:大さじ2●ケチャップ:大さじ1●コンソメ:大さじ1●クミン・コリアンダー・ガラムマサラ:少々
- 【ビビンバ】●人参:1本●もやし:1袋●ほうれん草:200g●豚肩ロース切り落とし:150g●卵:3コ
- 塩・胡椒:少々【調味料C】●ごま油・すりごま・砂糖・醤油:大さじ1●ラー油:少々【焼肉用調味料】
- おろしんにく:生薬:小さじ1●酒:大さじ2●砂糖・醤油:大さじ1●コチュジャン:小さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切り玉ねぎ、冷凍ミックスベジタブルを炒め、ご飯を加え調味料Aで味をつける。
- 2 【キーマカレー】2 フライパンにおろしんにく・生薬をサラダ油で炒め、牛豚合い挽き肉、みじん切り玉ねぎを加え、肉の色が変わるまで炒める。トマト缶と水50ccを入れ水分がなくなるまで中火で煮つめ調味料Bを加える。
- 3 【ビビンバ】3 細切り人参、もやし、ほうれん草をゆでて水気を切る。ほうれん草は3cmに切る。それぞれのゆで野菜を調味料Cである。細かく刻んだ豚肩ロース切り落としをサラダ油で炒め焼肉用調味料で味付けをする。溶き卵に塩・胡椒少々を入れスクランブルエッグを作る。
- 4 ケーキ型に半量のカレーピラフを敷き詰め、キーマカレーをかけ残りのカレーピラフをしっかりと乗せる。型から出し、ビビンバの材料を飾りデコレーションケーキのように仕上げる。

**豆腐のキーマカレーのドリア風  
スパゲッティ**

お肉が食べられない人  
でも食べられる  
お肉の代わりに豆腐で  
キーマカレーを  
作りました。

料理時間  
約75分

材料

- 木綿豆腐:300g●玉ねぎ:1コ●人参:1/2本●油:大さじ1●カットトマトの缶詰:1缶
- にんにく(チューブ):少々●生薬(チューブ):少々●キーマカレーのカレールー:1/2箱
- とろけるチーズ:60g●バター:30g●小麦粉:大さじ3●牛乳:300cc●スパゲッティ:200g

作り方

- 1 玉ねぎ、人参は、みじん切りにし、フライパンに油をひいて、生薬(チューブ)、にんにく(チューブ)と一緒に炒める。
- 2 炒めて少し玉ねぎが透き通ったら、木綿豆腐を入れ、よくかき混ぜ、ある程度豆腐がバラバラになるまで炒める。
- 3 カットトマトの缶詰を入れて、ひと煮立ちさせたら火を止め、キーマカレーのカレールーを溶かし、また火にかけて5分位煮る。そして、キーマカレーができあがり。
- 4 鍋にバターと小麦粉を入れ、火にかけ、よく混ぜたら泡立て器で混ぜながら牛乳を少量ずつ入れていき、だまにならないようにホワイトソースを作る。
- 5 スパゲッティを茹でる。
- 6 茹で上がったスパゲッティを耐熱容器に入れ、上からカレーを乗せ、その上からホワイトソースをかけて、その上にとろけるチーズをバラバラかける。
- 7 グリルで20分程焼く。焼き目がつけばできあがり。

**贅沢ナポリカレー**

簡単、  
おいしい、  
時短！

料理時間  
約15~20分

材料

- 大盛リトルトルカレー:1コ●パスタ:400g●ハム:4枚●ピーマン:2コ●玉ねぎ:大1
- 水:700cc●トマトケチャップ:大さじ4●温泉卵用の卵:4コ●溶けるチーズ:好みの量
- サラダ油:適量

作り方

- 1 ♡パスタと同時に温泉卵を作る♡  
常温の卵を沸騰したお湯に入れ、10分~12分置く。  
【フライパン1つでナポリタンを作る】
- 2 フライパンにサラダ油を入れピーマン、玉ねぎ、ハムを1cm幅に切ったものを炒める。
- 3 水、パスタ(半分に折ったもの)、トマトケチャップを入れ、煮立つまで強火。
- 4 途中混ぜながら水気がなくなるまで中火。
- 5 お皿に盛り付けて、温めた大盛リトルトルカレーをかけ、温泉卵、溶けるチーズを乗せる。
- 6 パーナーで溶けるチーズを炙る。

**カレーピラフの肉巻き  
マンガ肉カレー**

インパクトのある  
見た目もさることながら、  
味も絶品で調理も簡単！  
誰でも作れる楽しい  
カレーです。

料理時間  
約50~60分

材料

- 【カレールー】●にんにく(チューブ):大さじ1●カレールー(市販のお好きなもの※2種類以上がおすすめ):4人分
- 水:500cc程(※使用するカレールーによる)
- 人参:1本●玉ねぎ:1~2コ●じゃがいも:1~2コ
- 【肉巻きカレーピラフ】●ご飯:3合●水:600cc●カップ麺カレー味:2コ●豚バラ:400g●ちくわ:8本
- 【盛りつけ用サラダ】●サニーレタス:適量●ミニトマト:適量

作り方

- 1 材料Aをみじん切りにする。(みじん切りにすることで誰でも食べやすい!!野菜もたっぷり♡)
- 2 1を鍋に入れ炒める。3 全体的に火が通ったら水を入れ煮込む。(10~15分程!圧力鍋がオススメ)
- 3 3にカレールーとにんにく(チューブ)を入れ、さらに煮込む。
- 4 【肉巻きカレーピラフ】1 ご飯を炊く。2 カップ麺カレー味を袋に入れて、こなごなにする。(ピラフの材料はご飯とカップ麺だけ!!小さいお子さんにもお手伝いしてもらえながら楽しく料理することもできます。)
- 5 熱したフライパンに1と2を入れ炒める。(ピラフの完成!)
- 6 ラップに豚バラを並べ3のピラフをマンガ肉の形に成形する。ちくわもイン!
- 7 4をフライパンで焼く!(焦げ目をつけるのがポイント!!)
- 8 【盛りつけ】1 お皿の中心に肉巻きカレーピラフを盛る。2 サニーレタスとミニトマトを飾る。
- 9 熱々のカレールーを盛り付ければ完成!!豪快にフォークとナイフを使って食べるのがオススメ。

**栄養満点!長芋のカレーうどん焼き**

長芋と野菜とひき肉とうどんを混ぜて  
カレー味に仕上げました。野菜をみじん切りに  
することでお子様から高齢者の方までおいしく  
召し上がっていただけます。タンパク質も  
しっかりとれる栄養バランスのよい一品です。  
お昼ご飯やおやつ、昼食、夜食にも  
ぴったりです。

料理時間  
約30分

材料

- ゆでうどん:1袋●長芋:120g●合い挽き肉:50g●玉ねぎ:50g●人参:50g●ピーマン:1コ
- 卵:1コ●米粉:大さじ1/2●味付カレーパウダー・バーモントカレー味:大さじ1●サラダ油:小さじ1
- ケチャップ:大さじ1●中濃ソース:大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。ゆでうどんはざく切りにする。
- 2 長芋はすりおろしボールに入れ、卵も割り入れる。
- 3 2に1と合い挽き肉を入れて混ぜる。米粉と味付カレーパウダー・バーモントカレー味を入れて混ぜる。
- 4 温めたフライパンにサラダ油を引き3を流し込む。中火でフタをして8分焼いたらひっくり返しフタをして8分焼く。
- 5 お皿に盛り付ける。
- 6 お好みでケチャップと中濃ソースを混ぜたソースをかける。

**ヤマトイモカレー**

熊谷の特産品  
ヤマトイモを使った  
栄養満点カレー  
(シンプル is ベスト)

料理時間  
約30分

材料

- じゃがいも:中2コ●人参:中1本●ヤマトイモ:200g●カレールー(1箱の半量)●水:700cc
- サラダ油:大さじ1●豚肉:300g

作り方

- 1 ヤマトイモはよく洗い、皮をむく→輪切り、さいの目切り。
- 2 じゃがいも、人参もよく洗い皮をむく→さいの目切り。
- 3 豚肉→食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にサラダ油を引き、豚肉を炒める。
- 5 豚肉の色が変わったら、さいの目に切ったじゃがいも、人参、ヤマトイモを加えて炒める。
- 6 水を加え、15分煮込む。
- 7 煮込んでいる間に輪切りのヤマトイモをフライパンで焼く。
- 8 カレールーを加えて、弱火で10分煮込む。
- 9 皿にご飯、焼いたヤマトイモを盛り付け、ルーをかけて食べましょう。

**10種類の野菜が摂れるタコライス**

①野菜が10種類も摂取  
できるところがポイントです。  
②温泉卵を崩しながら食べると、  
まるやかになっておいしい。  
③横浜船来亭の芳醇な甘口はスパイスが  
きいて、コクがあるので、このカレー粉を  
使う事によっておいしく仕上がります。

料理時間  
約20分

材料

- ご飯:2合●豚ひき肉:400g●玉ねぎ:小1コ●ピーマン:小1コ
- 彩り豊かなミックスサラダ:1袋(とりせんで販売しているもの)●トマト:小1コ●コーン缶:適量
- 温泉卵:2コ●ブロッコリー・スプラウト:適量●横浜船来亭 芳醇な甘口 カレー粉:大さじ5
- トマトケチャップ:大さじ2●蔵の街手づくりちゅうのうソース:大さじ1
- シレッドチーズ:適量●ごめ油:適量●塩・胡椒:適量

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにごめ油を入れ玉ねぎとピーマンを炒める。玉ねぎの色が変わってきたら、塩・胡椒をして豚ひき肉を入れてさらに炒める。豚ひき肉も色が変わり生ではない事を確認できたらカレー粉の横浜船来亭芳醇な甘口を入れる。少し大きめの粉末があるので、その粉末が溶けて全体に混ざったらトマトケチャップ、蔵の街手づくりちゅうのうソースを入れて、さらに炒める。
- 3 大きめのお皿にご飯を盛る。その上に彩り豊かなミックスサラダを好きなだけ乗せる。この時にコーンも乗せる。その上に2を乗せ、熱々なうちにシレッドチーズも乗せる。細かく刻んだトマト、真ん中に温泉卵、最後にブロッコリー・スプラウトを乗せたら完成。

**ごろごろチキンのまろやか  
スープカレー**

簡単に  
できます。

料理時間  
約25分

材料

- 鶏手羽先:8本●パセリ:少々●人参:1本●小玉ねぎ:8コ●なす:2コ●ピーマン:2コ
- にんにく:1片●水:3.5カップ●ハウスジャワカレー中辛:4かけ●バター:大さじ1強

作り方

- 1 バターを熱した鍋で、パセリ(みじん切り)を炒め、鶏手羽先を入れ表面をこんがり焼く。
- 2 1ににんにく(つぶす)、人参(乱切り)小玉ねぎを入れ炒める。
- 3 水3.5カップを入れ鶏手羽先が柔らかくなるまで煮込む。ハウスジャワカレー中辛を入れる。
- 4 煮込んでいる間に、なす、ピーマン(乱切り)を素揚げにする。
- 5 器に、3を盛り完成。

**柚子胡椒香るツナ缶カレーとハニーマスタードチキングリル**

①柚子胡椒が隠し味で、食欲がない  
時、夏バテした時に食べた1品です。  
②ピリ辛のカレーに、甘辛のハニーマスタードと香ばしい鶏肉が  
食欲をそそります。

料理時間  
約20~30分

材料

- 【カレー食材】●玉ねぎ:中玉1コみじん切り●人参:中1本みじん切り●ペーコン:3枚9mm幅細切り●にんにく:2かけみじん切り
- 生薬:1かけみじん切り●サラダ油:大さじ4【カレー食材】●ダイストマト(缶詰):300g●カレー粉:大さじ3
- 砂糖:小さじ2●コンソメ:小さじ2●化学調味料:少々●バター:約20g【カレー食材】●小麦粉:大さじ4●水:500cc
- 【カレー食材】●ツナ缶:2缶(約70g×2)●柚子胡椒:約20g~30g●塩・醤油:少々【トッピング食材】●ブロッコリー:適量
- 【ハニーマスタードチキングリル食材】●鶏もも肉:中1.5枚●塩・塩胡椒:少々【ハニーマスタードチキングリル食材】●トマト:中玉1コ乱切り●生パジル:少々刻み●粒マスタード:大さじ2●はちみつ:小さじ2●酢:小さじ4●醤油:少々

作り方

- 1 鍋に【カレー食材】Aを入れ中火で人参玉ねぎが、しんなりするまで炒める。
- 2 【カレー食材】Bを入れ約5分中火で炒める。3 2に小麦粉を入れ、全体になじませる。更に水を加え、全体にとろみがつくまで中火で煮込む。4 鍋の火を止めて、【カレー食材】Cを入れる。
- 3 ブロッコリーを適当な大きさに切り、電子レンジでゆでる。5 鶏もも肉に塩・粗びき胡椒をして、ガスコンロ(魚焼きグリル)を使用して焼く。焼きあがったら食べやすい大きさにカットする。7 【ハニーマスタードチキングリル食材】をボールに入れ更に5を入れ軽く混ぜ合わせる。8 写真を参考に盛り付ける。

協賛企業のご紹介

