

# 鶏肉のココナッツカレー

2024年6月のレシピ③  
レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

鶏もも肉（唐揚げ用）	250 g
塩麴	25 g（鶏肉の10%）
油	大さじ1
たまねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
にんにく（みじん切り）	小さじ2
生姜（みじん切り）	小さじ2
クミン	小さじ1/2
赤パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
茄子	1本
ホワイトマッシュルーム	4個
ココナッツミルク	1缶（400 g）
カレー粉	大さじ2 1/2
鶏がらスープ	大さじ1/2
ナンプラー	大さじ1 1/2



## <コメント>

暑い日はカレーが食べたくなりますね。普通のカレーでは面白くないので、手軽に作れる夏野菜がゴロゴロ入ったココナッツカレーにしました。少し前にラクサが流行りましたが、ココナッツミルクにカレー粉とナンプラーを加えるだけで美味し鶏肉の煮込みが作れます。辛みが欲しい方はチリパウダーを加えてみてください。最近、家で食べるお肉の下味はすべて塩麴にしています。肉の重量の10%に1時間ほど漬けておくと美味しく仕上がるのでぜひお試しください。



- 1 鶏肉は塩麴に一晩つけこんでおく。  
たまねぎ・セロリ・にんにく・生姜はみじん切りにしておく。赤パプリカ・ピーマンは乱切りに、茄子は輪切りに、マッシュルームはスライスしておく。
- 2 鍋に油を入れ、クミン・たまねぎ・セロリ・にんにく・生姜を入れて中火で炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、鶏肉と野菜を入れ炒める。
- 4 3にココナッツミルク、カレー粉・鶏がらスープを入れ10分ほど煮込む。
- 5 仕上げにナンプラーで味をととのえる。