

無添加！翼流カレー野菜鍋

【材料：4人分】

●ジャガイモ 2個 ●ニンジン 1本 ●玉ねぎ 2個 ●水菜 1/2袋 ●生シイタケ 6枚 ●鶏手羽先 8本 ●鶏もも肉 200g ●だし汁（昆布 20g、水 1000ml） ●ニンニク 2片 ●ショウガ 1片 ●油 大さじ1 ●塩麴 大さじ5 ●米粉（又は小麦）粉 大さじ2、水 大さじ2 ●カレーパウダー 小さじ2 ●塩 小さじ1程度（味見で調整）



1. 調理1時間前に土鍋に、水と昆布を入れて火をつけ、沸騰する前に火を切って、1時間おく。



2. 鶏手羽先を塩麴大さじ4で、鶏もも肉を塩麴大さじ1で、別々のポリ袋に入れてよくもみ、常温で30分漬けておく。



3. 野菜、生シイタケを食べやすい大きさに切る。



4. 土鍋を再び点火し、沸騰する直前に昆布を取り出す。2の手羽先だけを塩麴と一緒に土鍋に入れて沸騰したら、中火にし、フタをせずに20分煮る。（もも肉は入れずに後で）



5. ニンニクはみじん切り、ショウガはすりおろす。
6. フライパンに油をひき、6のニンニク、ショウガを入れて弱火で炒める。いい香りがしたら、土鍋に入れる。



7. 米粉を同量の水で溶き、土鍋に加える。
8. 手羽先を20分煮たら、ニンジン、タマネギ、生シイタケ、ジャガイモを加え、フタをして、弱めの中火で10分煮る。
9. もも肉を加え、さらに10分煮る。
10. 鍋汁を少し取って、カレーパウダーを溶かしたら、鍋に戻して、よく混ぜる。塩麴はメーカーにより塩分が違うので、味見をして塩で塩加減を調整。



11. 水菜を入れて、ひと煮立ちしたら完成。