

【料理名】 ミルクたっぷり濃厚ホワイトカレー	高等学校名	高知県立 嶺北高等学校
	チーム名	れいほく びー 嶺北 B
	代表者氏名	くほた ひろき 窪田 啓希

材料（4人分）

れいほく高原牛乳・・・900ml
 たまねぎ・・・1/2 個
 にんにく、しょうが（チューブ）・・・各4cm
 オリーブ油・・・大さじ1
 米粉・・・40g
 バター・・・20g
 パプリカ（赤、オレンジ）・・・各1個ずつ
 オリーブ油・・・大さじ1
 塩・・・適量
 ほうれん草・・・1/2 束
 塩・・・適量
 ★クミン
 ★カルダモン
 ★コリアンダー
 ★フェネグリーク
 チリペッパー・・・少々
 顆粒スープの素・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1
 ウスターソース・・・小さじ1
 鶏もも肉・・・250g
 土佐天空の郷（青）ヒノヒカリ・・・2合（300g）
 カレー粉・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/2
 れいほく高原牛乳・・・大さじ2
 たまねぎ・・・1/2 個
 トマト・・・300g
 オリーブ油・・・大さじ2
 水・・・200ml

各小さじ1

【A】

材料費 2,302円 所要時間 50分

【 作り方 】

＜ホワイトカレー＞

- ① たまねぎはみじん切りにする。ほうれん草はお湯に塩少々を入れてゆで、4～5 cmに切る。パプリカを2 mmくらいの細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて中火～弱火で炒め、香りがたったらたまねぎを炒める。チリペッパー以外の★の各スパイスも入れて炒める。
- ③ たまねぎが少し透明になり、しんなりしたら米粉、バターを入れる。
- ④ 米粉が全体に混ざったら軽く炒め、【A】の調味料、牛乳の半分の量（450ml）を加える。フツフツしたら弱火にして、4～5分ほど煮る。残りの牛乳を加えて混ぜ、さらに2～3分煮る。
- ⑤ パプリカはフライパンにオリーブ油を熱して炒める。塩少々で味をととのえる。
- ⑥ チリペッパーをひとふりして、味見をして、味をととのえる。
※チリペッパーは、入れすぎると辛いので、味を見ながら少しずつ入れる。
- ⑦ 皿にチキンピラフを盛りつけてから、カレーを盛る。
パプリカとほうれん草をトッピングする。完成。

＜チキンピラフ＞

（準備）米はといで、ザルにあげて水を切る。

- ① 鶏肉は一口大に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 小ボールに①の鶏肉、カレー粉、塩、牛乳を入れて下味をつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。②の鶏肉をつけ汁ごと入れて、焼く。この時点では、鶏肉の中心まで火が通らなくてもOK。
- ④ ③のフライパンに、水を切った米を入れて一緒にかく炒める。
- ⑤ 炊飯器の中に、④の炒めた米と鶏肉、トマト、水を加えて、炊飯器で炊く。炊けたら、器に盛り付ける。

アピールポイント

カレーには、嶺北高校の農業コースが栽培したほうれん草、嶺北八菜のパプリカ、嶺北高原牛乳、高知県産米粉を使用しています。チキンピラフには嶺北高校農業コースが栽培したトマト、本山町産「天空の郷ヒノヒカリ」のお米を使っています。

このカレーの特徴は、カレーなのに色が白いところです。また、スパイスを使って本格的な味に上げています。見た目はシチューなのに、食べると本格カレーの味がする!?!—こんな不思議体験、してみませんか。

