琴芝地区コミュニティ推進協議会　　令和7年12月13日（土）

シーフ―ド（エビ・イカ）と冬の根野菜のカレーライス

材料	分量（4人分）	作り方
エビ	小50尾	①　エビは頭と殻と背ワタをとる。
イカ	小12杯	（殻はスープのダシに使用）
ニンニク	1/2片	②　イカは、胴の中をきれいにし、食べやすい大きさに
生姜	1/2片	切る。
サラダ油	大1/2	③　①と②は、塩水で洗い、水気をきる。
		④　生姜とニンニクは、みじん切りとする。
牛蒡	2本	⑤　フライパンにサラダ油を入れ、④を炒める。
里芋	4個	⑥　牛蒡はタワシできれいに水洗いし、一口大の乱切
レンコン	6cm	りにして水に放つ。里芋は皮をむき一口大に切っ
大根	70cm	て、分量外の塩をもむようにからめて、ヌメリを
人参	1本	取り、水洗いする。
玉葱	1/2個	⑦　牛蒡はザルに上げ、里芋・レンコン・大根・人参
ニンニク	1片	は、各々水でぬらして、ラップで包む。各々電子
生姜	1片	レンジ600wで7～8分かけ、水に取りザルに上げる。
バター	20g	⑧　煮込み鍋に固形スープの素・水を加えて中火で5分
サラダ油	大2	煮込む。⑤のフライパンのうまみを取り、一緒に煮
固形スープの素	2個	込む。
カレールウ	100g	⑨　⑤のフライパンにサラダ油・ニンニク・生姜を中火
醤油	大2	で熱しニンニクの香りが立ってきたら、⑦の野菜と
水	1,200mℓ	玉葱を炒め合わせ、煮込み鍋に加えて蓋をし、煮
		立ってきたら、中火で12～15分煮詰め、⑤のエビ・
		イカも加える。
		⑩　カレールウを加えて煮溶かし、完全にルウが溶けた
		ら、醤油を加えて全体に混ぜ合わせる。
		ご飯をよそった器に盛る。