

トンちゃんカレー



材料（4人分） トンちゃんカレー

豚薄切り肉	250g
カレー粉	小さじ1
にんにく	1/2片
ベーコン	40g
玉ねぎ	200g
人参	40g
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
カレー粉	大さじ1
小麦	小さじ1
A	
赤ワイン	大さじ1
味塩	少々
ローリエ	1枚
ケチャップ	50ml
ウスターソース	25ml
塩	小さじ1/2
チキンコンソメ	1個
カラメル	大さじ1.5
水	100ml

トンちゃんローフ（1本分～10人分）

豚挽き肉	200g
玉ねぎ	50g
パン粉	20g
コンソメ	1/2個
牛乳	大さじ1
卵	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
スモークミート（細め）	1本
いんげん	4本

作り方

【トンちゃんカレー】

- ① 豚肉は7～8mmに切って、カレー粉をからめる。
- ② ベーコンと他の野菜は全部5～6mm角に切る。人参はゆでておく。
- ③ サラダ油大さじ1（分量外）で①を炒めて、皿に取り出す。
- ④ サラダ油を熱してバターを溶かし、にんにくとベーコンを香りよく炒める。玉ねぎを入れてキツネ色になるまで炒め（*十分に炒めてないと煮詰めに時間がかかります）続いて人参、カレー粉、小麦粉の順に炒めてAの調味料と③を加えて煮る。
- ⑤ 煮立ったら中火にして20分くらい煮詰め、ピーマンを加えて煮汁がなくなるまで煮る。

【トンちゃんローフ】

- ① 玉ねぎはみじん切りにしサラダ油で炒める。
- ② 豚挽き肉に塩・コショウ・ナツメグを混ぜ、溶いた卵、①とパン粉、コンソメ、牛乳を加え混ぜ、よく練る。
- ③ アルミホイルを30cmくらいに切って広げ、その上にサラダ油を塗って②をcm厚さに伸ばし中央あたりにソーセージをおいて包み、目になるところをくぼませてインゲンをおいて包み、形を整える。
- ④ 蒸し器で30分くらい蒸す。冷めたら1cm厚さに切り、ストローでソーセージに穴を2個あけ鼻にする。200℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑤ 最後にコーンフレークを耳にする。



毎年8月13日の三瓶町夏祭り
 <<奥地の海のかーにばる>>
 で三瓶地区食改さんが提供して
 いるよっ！