



鮭のブイヤベース風カレー



材料（5人分）

えび	5尾
あさり	15個
いか	1枚（胴）
生鮭切り身	2切れ
塩	少々
ブラックペッパー（あらびき）	少々
オリーブオイル	大さじ1
< A >	
玉ねぎ	中1個（200g）
セロリ	1/2本
みじん切りにんにく	小さじ1
みじん切りしょうが	小さじ1
カルダモン（パウダー）	小さじ1
白ワイン	300ml
トマトの水煮缶（カット）	1缶
水	850ml
カレールウ	5皿分
白飯	適量

作り方

- 【1】 えびは殻をむいて背ワタを除き、いかは皮をむいて1cm幅に切り、鮭は皮と骨を除き、ひと口大に切ります。
- 【2】 【1】に塩、ブラックペッパーを振ります。玉ねぎ、セロリはみじん切りにします。
- 【3】 フライパンにオリーブオイルを熱し、< A >を炒めます。しんなりしたら【2】の魚介とカルダモンを加え、さっと炒め合わせます。白ワインを注ぎ、沸騰したらフタをして弱火にします。
- 【4】 あさりの口が開いたら、魚介類をいったん取り出します。
- 【5】 【4】のフライパンにトマトの水煮缶、水を加えてフタをして、沸騰してきたら弱火で20分煮込み、ザルなどで濾します。
- 【6】 【5】をフライパンに戻して火にかけます。沸騰したら火を止め、刻んだカレールウを入れて溶かします。
- 【7】取り出しておいた魚介を戻し入れ、再び弱火で5分煮込みます。
- 【8】器に白飯を盛り、【7】のカレーをかけます。

ワンポイント

白飯はサフランライスにしてもよく合います。スライスアーモンドやパセリをふるのもオススメです。