

## 大学一年を終えて

どうも白倉です。大学生活を一年終えて、特に弓道部での思い出が多かったです。あまり大会のほうには出る機会が少なかったのが残念でしたが、弓道部には良い友人・先輩方がたくさんいたのでとても楽しかったです。去年は2部に降格したので、今年は1部にあげるよう頑張りたいです。一人暮らしにも慣れ料理やお菓子作りをする機会が増えました。得意料理は煮込み系ですね。最近、自分の好きなバンドが失踪・脱退などで解散してショックです。新年の目標として、とにかく単位を落とさないこと、弓道の大会に少しでも多く参加できるようにすることです。あとは、サイコパスにならないよう努力します。

料理が少し得意なのでカレーのレシピを書きたいと思います。

本格チキンカレー 約3人前 材料：玉ねぎ2玉・生姜少1・ニンニク少1・塩小1・トマト1個・鶏肉(もも)300g・ヨーグルト100g、スパイス→クミンシード(パウダー)小1・ターメリック小1・コリアンダー小1・ガラムマサラ大1・シナモン(スティック1本 or パウダー小1)・パプリカパウダー小1・ローリエ1枚

～下準備～

玉ねぎ・生姜・ニンニクはみじん切り(ニンニク、生姜はチューブのものだと簡単)、トマトは粗みじん、鶏肉は一口大に切る。

作り方

1：フライパンに油、クミン、シナモン、ローリエをいれ弱火で炒める。クミンがうっすら色付くくらいまで。

2：みじん切りにした玉ねぎを加え、焦げ付かないようあめ色になるまで炒める。(10～20分)長く炒めたほうが旨みが出ます。水分が少なくなると焦げやすくなるので弱火で炒めたほうが良い。

3：生姜、ニンニク、スパイス、塩、トマトを加え混ぜ炒めます。トマトはおたまの腹で潰すように炒めると楽。ペースト状に近い状態になる。

4：鶏肉を加える。ワンポイント→事前にヨーグルトとスパイスに漬け込んでおく(1時間程)とよりおいしくなります。

5：水(150ccくらい)を加えて10分程煮込む。鶏肉によく火を通す。

6：ヨーグルトを加える。

7：15分程煮込み、ヨーグルトの酸味を飛ばす。味を確認してみて、薄いようならお好みで塩やガラムマサラを追加する。

8：完成！

ポイント

少しおおめに煮込んだほうがおいしいと思います。

鶏肉はあらかじめ軽く炒めると良いかも。

辛いのが好きな方はお好みでチリパウダーを加えてください。

ぜひ、作ってみてください。