

4月

April

新学期
カレーピラフを
弁当に



ピヨは塩麴で下味を。カレーピラフは炊飯器でラクラク！

鳥取カレーピラフ「ピヨから揚げカレー風味」のせ

今月の恵み 「鹿野地鶏ピヨ」

シャモ(軍鶏)をベースに、鳥取県中小家畜試験場で長期にわたり研究し誕生した地鶏。脂ののりがよく、非常に柔らかい肉質も魅力。唐揚げにすると風味もよろしく、鶏肉本来の旨味も楽しめます。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

鳥取カレーピラフ「ピヨから揚げカレー風味」のせ <材料> 4人分

<材料>

★から揚げカレー風味

- ・鹿野地鶏ピヨ (モモ・300g)
- ・すりおろしショウガ (小さじ1)
- ・塩麴 (大さじ1)
- ・揚げ油、米粉 (適宜)
- ・鳥取カレーの素 (小さじ2)

★カレーピラフ

- ・米 (2合)
- ・玉ネギ (1/2個)
- ・ミックスベジタブル (1/2カップ)
- ・刻みパセリ (適宜)
- ・バター (20g)
- ・顆粒コンソメ (小さじ1)
- ・塩・コショウ (少々)
- ・鳥取カレーの素 (大さじ2)

<作り方>

1. 鶏モモ肉はひと口大に切りビニール袋に入れ、鳥取カレーの素、すりおろしショウガ、塩麴を加えよく揉み1時間程度なじませる。
2. 1に米粉をまぶして衣をつけて160℃の油で5分揚げたあと、一度ひきあげて再度200℃の油で2～3分揚げる。
3. 炊飯器に米を入れ鳥取カレーの素、顆粒コンソメを入れて混ぜ、みじん切りにした玉ネギ、ミックスベジタブル、バターをのせ、水を通常の分量まで入れて炊く。
4. 炊きあがりに塩・コショウで味を整えパセリを散らす。
5. 皿に4を盛り2をのせて、できあがり。

