



塩こうじで柔らかさアップ！スパイス香るチキンカレー

辛味成分であるチリペッパー（唐辛子）は入れずに、塩こうじでうま味とまるやかさをプラス。

お子さんや辛いものが苦手な方でも美味しく食べられる、甘口ながら本格的なスパイスカレーです。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	761kcal	炭水化物	105.6 g
タンパク質	29.0 g	食塩相当量	3.1 g
脂質	28.2 g		



材料（4人分）

- 鶏もも肉…………… 2枚
- 塩こうじ…………… 大さじ3
- a) タマネギ（薄切り）…………… 2個
- ニンニク（みじん切り）…………… 1かけ
- ショウガ（みじん切り）…………… 1かけ
- 菜種油…………… 大さじ1
- トマト（さいの目切り）…………… 1個（200g）
- b) ターメリック…………… 小さじ1
- クミン（パウダー）…………… 小さじ1
- コリアンダー（パウダー）…………… 小さじ2
- 米粉…………… 大さじ1
- 水…………… 200ml
- 塩…………… 小さじ1/2
- 米…………… 2合
- もち麦…………… 50g
- ナス…………… 1本
- サツマイモ…………… 1本
- シイタケ…………… 4枚
- パセリ（みじん切り）…………… 少々

作り方

- ① 鶏もも肉は大き目の一口大に切り、塩こうじをあえておく。
- ② 洗って1時間浸水した米ともち麦を炊飯器に入れ、米2合分の水に、もち麦分100mlの水を加えて炊く。
- ③ ナスは縦じまになるよう皮をむき、1cmの輪切りにする。サツマイモはラップで包み、600Wの電子レンジで3分加熱した後、1cmの輪切りに。シイタケは石突きを切り落とす。
- ④ フライパンに菜種油を熱し、a)と分量外の塩ふたつまみを入れて、やや強火で薄い茶色になるまで炒める。
- ⑤ ④にトマトを入れる。水分が減るまで炒めたらフライパンの端に寄せ、空いたスペースに①を入れて軽く焼き色を付ける。
- ⑥ ⑤を混ぜ合わせ、b)を入れたら良い香りが立つまで炒める。水を加え、ふたをして10分程度煮込んだら塩で味を調える。
- ⑦ 別のフライパンに分量外の菜種油を多めに熱し、③を両面焼いて塩少々を振る。
- ⑧ ②を皿に盛り、⑥をかけたら⑦のをせて、パセリを振る。

利恵先生からのワンポイント

- ★スパイスは湿気が苦手なので、蒸気の上で瓶から直接振らず、お皿に計量してから使いましょう。
- ★カレーを構成するスパイスはターメリック・クミン・コリアンダー。チリペッパーを小さじ1/2程度加えると、辛味をプラスできます。
- ★ターメリックは抗炎症作用、クミンは抗糖化が期待され、腸内環境の改善やアンチエイジング効果が注目されています。
- ★ご飯にもち麦を入れるとプチプチ食感がアクセントに。

使用したMOA自然食品

鶏一番もも肉（冷凍）／乾燥米糀／塩・海っ子／菜種油／パウダーライス／味わいプレミアム（白米）／もち麦



オンラインショップ

【塩こうじの作り方】

- ① 乾燥米こうじ200g、塩60g、水250～300mlをよく混ぜ合わせ、耐熱性のある袋に入れる。
- ② 炊飯器の内釜にキッチンペーパーを3枚重ね、熱湯と水を1：1で入れる。①を入れ、浮かないように皿などを乗せ、炊飯器のふたを開けたまま6時間保温後、ミキサーなどでペースト状にし、清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存する。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>