

今回のテーマは「地産地消」と「スパイス」。
東京近郊でとれる食材とさまざまな
スパイスを使った薬膳効果のあるカレーを
ご自宅でもお楽しみください。



●主催:三菱地所株式会社 ●後援:FOOD ACTION NIPPON推進本部



ごま

小さな一粒に多くの栄養素が含まれ、中国では「食べる丸薬」と呼ばれています。

03

しょうが

日本では古事記の時代から用いられている食材で、生薬としてもよく使われています。

シェフからのメッセージ!

「医食同源」というように、自分の体調に合わせて食材を選んで美味しく食べてください。香港では体を温める食材と冷やす食材を適宜選びながら調理します。これが香港人のパワーの秘訣かもしれません。



Asia

福臨門魚翅海鮮酒家（丸ビル36F）料理長
張漢華氏
Cheung Hon Wah

マカオ風カレー

Macao-style curry

エバミルクを隠し味に使ったマカオ風カレーは、日本の皆さんにとってもどこか懐かしくほっとする味わいでしょう。じゃがいも、人参、玉ねぎと鶏肉、シンプルこの上ないレシピです。ほのかに香る生姜の効果で食欲も増進。陳皮（みかんの皮）を使ったドッキングをかけたサラダ付き。体をぐっと温めます。

用意する食材（4人前分）

[材料1] 鶏肉…300g、じゃがいも…120g、人参…60g、玉ねぎ…60g、しょうが…1片（薄切り）

[材料2] ココナッツミルク…75g、エバミルク…75g、カレー粉…10g、芝麻醤（ねりごま）…10g、水…380g、塩…少々

[材料3] 片栗粉…少々（水に溶いてとろみ付けに使用）

[材料4] (付け合わせのサラダ)

お好みの野菜…適宜、市販の和風ドレッシング…200ml、陳皮…3g

調理方法

- ① [材料4] 和風ドレッシングに3gの陳皮を浸し、1~2時間おく。（お好みの味加減に調節してください。）
- ② [材料1] の鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しょうがを油通しをして調理する。ご家庭で作る場合には、フライパンで十分に火が通るまで炒める。
- ③ [材料2] を鍋に入れ火にかけ、②で調理した材料を加え煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

丸の内シェフズクラブのシェフがプロデュース! スペシャルシェフの まかないカレーライス！

スパイスで元気！

Feel good with spices! Special chefs' curry and rice prepared for your enjoyment!

若鶏のクリーミマイルドカレー

Mild and creamy chicken curry

フランスではお米は野菜！鶏のクリーム煮のカレーバージョンとでも言いましょうか、フレンチの解釈ではこれはもう一品料理ですね。ワイルドライス、スライスアーモンド、ほんのり甘いオニオンフライが食感のアクセント。フォーク&ナイフでどうぞ。



04

用意する食材（4人前分）

骨付き鶏もも肉…4本、コロンボデュー（カレー粉）…適宜、ターメリック…適宜、白ワイン…200cc、生クリーム…120cc、玉ねぎ…2個、小麦粉…少々、ワイルドライス…少々、米…適宜、マッシュルーム…8個、バター…適宜、アーモンドスライス…少々

調理方法

- ① 鶏モモ肉を半分に切り、塩・胡椒をふりフライパンできつね色になるまで焼く。
- ② 鍋にバターを少し入れ、スライスした玉ねぎとマッシュルームをしんなり炒める。そこに焼いた鶏モモ肉をいれ、カレー粉とターメリックをふり白ワインを入れて煮込む。
- ③ 火が通ったら生クリームを入れて仕上げる。
- ④ ワイルドスライスを何度も煮こぼして、白米と一緒に炊き上げる。
- ⑤ 輪切りにした玉ねぎに小麦粉を振り、油で揚げてオニオンフライを作る。
- ⑥ 皿にワイルドライス入りのごはんを盛り、煮込んだ鶏肉にソースをかけ、オニオンフライを上にこんもりのせる。最後にアーモンドスライスを飾る。

シェフからのメッセージ!

美味しい食事もバランスが大切。フランスでは、お米は主食ではなく、野菜と同じようにメインの付け合せで、肉や魚と共に、たっぷりの野菜や湯でこぼして炊き上げたさらさらのお米を併せていただるのが特徴です。



French

ル・レモア（新丸ビル5F）オーナーシェフ
柳館 功氏
Isao Yanagidate

栄養・繊維たっぷりの
ワイルドライス。
食感も見た目にも楽しく、
アクセントもあるので
白米とブレンドしました。