

## カレー3種 明治の鹿肉カレー



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 500kcal たんぱく質 30g

### 作り方

- 1 鹿肉を調味料でマリネし、冷蔵庫で一晩くらい寝かせます。
- 2 長ねぎを輪切り、りんごをいちよう切りにして、バターで炒め、にんにくとしょうが、カレー粉、水を加えます。
- 3 フライパンでマリネした鹿肉を炒め、仕上げにベーコンを加えて鍋に加えます。
- 4 3 が煮えたところに小麦粉を少量の水で溶いて加え、塩とハチミツで味を調えます。

### 特色・ポイント

- ◇明治時代、文明開化とともに日本に上陸したカレー。
- ◇当時の文献「西洋料理指南」から再現した製法のカレーです。さらりとした味わいを楽しんでください。

### 材料 4人分

鹿肩肉 (又はロースかモモ肉) 400g

### 調味料

酒 50cc  
しょうが 20g  
にんにく 20g

長ねぎ 3本

りんご 2コ

しょうが 20g

にんにく 20g

バター 80g

カレー粉 (パウダー) 15g

水 900cc

サラダオイル 少々

ベーコン (細切り) 100g

小麦粉 50g

塩 少々

ハチミツ 少々