

今回はみんなが大好きなカレーの作り方です。
参考までに 調理室の作業工程も一緒にお伝えします。
写真で工程を綴っていますので、ルウの色など参考にさせていただけると良いかと思えます。



調理室の朝は清掃作業からはじめます。
朝1番の水道の水をしばらく出し、調理台や食器棚、扉等
消毒液で拭き上げます。



八百屋さんの納品の様子。

全ての納品物は発注量や
鮮度をチェックします。



肉や魚、牛乳などは重さの他に
納品時の表面温度を計測し
記録用紙に記録を残します。

肉は専用の容器に入れて
使用するまで冷蔵庫で保管しておきます。



こんな風に全ての食材を50gずつ 原材料として
2週間保存します。



カレーの時など大量にジャガイモを使用する時は機械を使って皮をむきます。



機械で皮をむくことは出来ますが芽取りは手です。

玉ねぎは子供たちがお手伝い。
皮むきをしてくれます。



野菜類は
皮やヘタなどを切り落としたり流水で
3回洗います。

下処理が終わり きれいに洗った野菜を切っていきます。



サラダなどに使用する野菜類はスチームコンベクションで加熱します。中心温度が85度以上90秒が加熱の基本です。こんな風に中心温度計を刺して測ります。



鶏ガラスープを作ります。



沸騰した湯に鶏ガラを入れて再沸騰させます。一度湯を捨てます。

鶏ガラをよく洗い、骨に付いていた内臓などをきれいに取り除きます。



鍋に水とガラ、ベーリーフ、野菜の皮や芯などを加え30分から1時間ほど煮込んでスープを作ります。



カレーのルーを作ります。



鍋にバター・サラダ油・小麦粉を入れて火にかけ小麦粉を加え弱火で加熱していきます。



少しずつ火を入れることでこのような色のブラウンルーが出来ました。この色で仕上がりのカレーの色が決まりますので、もっと濃い色がお好みの方は更に弱火で加熱

を続けてください。ただし、目を離すと焦げてしまう事もあるので慎重に加熱してください。

カレー粉を加えて混ぜ合わせ、ルーの完成です。



次は大きな鍋で具材を炒めていきます。

まずはにんにくと生姜を火にかけます。



玉ねぎと肉を加え更に炒めます。

玉ねぎが しんなりして少し色づく位に炒めたら出来上がったガラスープをこしながら加え残りの野菜類を入れていきます。





沸騰したら丁寧に灰汁を取り煮込んでいきます。

具材に火が通り柔らかくなったら
調味料を加えます。

最後に牛乳とルーを加え 味をなじませたら
完成です。



お釜いっぱい炊けたごはんが出来上がったカレー



～できあがり～

カレーの日の付け合わせは
サラダが定番です。



どうぞ召し上がれ。



サラダも食べてね。



みんなが大好きなカレーの日は大鍋のカレーもご飯もあつという間にピカピカになるほどです。
ピカピカになった鍋や皿を見るとうれしくなります。

ちなみに、朝取った原材料と一緒に給食は保存検食として専用の容器に入れて
保存専用の冷凍庫で2週間保存します。



子供も職員も大好きなカレー
市販のルーとは違った優しい味です。
ぜひ、ご家庭でもお試しください。

質問などございましたらお気軽に
調理職員に声をかけてください。

保育園のカレーのレシピです。お時間に余裕がある時には是非チャレンジしてみてください。

保育園のカレー

〔材料〕 保育園の幼児量約8人分です。

サラダ油 大さじ2/3 にんにく・生姜 少々(1/3片位) 玉葱 小2個
豚肉(薄切り) 250g 食塩 小さじ1/2強 とりがらスープ 500cc
ベーリーフ 1枚 セロリ 少々 りんご1/6個
じゃがいも 中2~3個 にんじん 中1/2本

調味料

食塩 小さじ1/2強 はちみつ 小さじ1弱 とんかつソース 小さじ2
ケチャップ 小さじ2 しょう油 小さじ1強

ルー

サラダ油 大さじ1と1/2 バター 大さじ1強 小麦粉 70g
カレー粉 小さじ2強 牛乳 80cc

作り方

- 1、とりがらスープを用意する。(保育園では1羽に対して水2L程でセロリの葉や人参の皮、りんごの芯などの野菜クズと共にコトコト弱火で煮込みスープを取ります。)
- 2、にんにく、生姜はミジン切りにします。
- 3、玉葱はスライス、豚肉、人参、じゃがいもは食べやすい大きさに切ります。
- 4、セロリはミジン切り、りんごはすりおろしておきます。一緒にフードプロセッサーにかけてもOKです。
- 5、サラダ油とバターを厚手の鍋に入れ弱火にかけ、小麦粉を加えて木べらでかき混ぜながらブラウンルーを作ります。ルーが色づいたらカレー粉を入れ、火からおろしておきます。このときの炒め加減が仕上がりの色やとろみに関係してきます。
- 6、鍋にサラダ油と2を入れ火をつけてたまねぎ 豚肉を炒めます。玉葱は良く炒めると甘くなります。塩小さじ1/2強を加えておきます。がらスープ500ccを加えます。
- 7、アクをすくいながら4と人参、じゃがいもを加え煮込みます。材料がやわらかくなったら、塩からしょう油までの調味料を加え味付けします。
- 8、一旦火を止め 5のルーと牛乳を鍋に加えて手早く混ぜ合わせて再び弱火にかけて仕上げます。この時 味を見てお好みの味にしてください。

*市販の鶏がらスープの素を使用するときは塩分濃度に気をつけて調味料を加減してください。

