

● ポークカレーライス ●



材料（ 4人分 ）

豚肉	140g
ワイン	大さじ2
にんにく	少々
しょうが	少々
セロリー	1/6本
油	大さじ1
たまねぎ	200g（中1個）
じゃがいも	200g（中1個）
にんじん	100g（中1/2本）
水	260ml
ローリエ	2g（1～2枚）
ルウ	小麦粉 大さじ3と1/2
	バター（有塩） 8g
	油 小さじ2
	カレー粉（A） 小さじ1強

調味料①

りんごピューレ	大さじ1強
トマトピューレ	大さじ1強
鶏ガラスープ	小さじ1
カラメル	4g
オールスパイス	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ1と1/2
塩	1g
こしょう	少々
カレー粉（B）	少々
ごはん（米）	2合

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさ、にんにく、しょうが、セロリーはみじん切りに、たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにする。（セロリーの葉は捨てずにとっておく）
2. 鍋に水を入れ、ローリエとセロリーの葉を入れて火にかけ、スープをよく煮出す。
3. ブラウンルウを作る。別の鍋にバターと油を入れ火にかけて溶かし、小麦粉を入れて弱火で20～30分炒め、練るようにして混ぜる。ルウ用のカレー粉（A）を加えて仕上げ、取り出す。
4. 鍋に油を入れて火にかけ、にんにく、しょうが、セロリーを加えて、弱火で焦げないようにじっくり炒めて香りを出す。
5. 4に豚肉を加え、ワインを振って炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
6. 濾したスープとじゃがいもを加え、アクをていねいに取りながら煮る。
7. 野菜に火が通ったら、調味料①と3で作ったルウを加えて、焦がさないように、よくかき混ぜながら仕上げる。
8. お皿にご飯を盛り付けて、カレーをかければできあがり！

● 栄養教諭のコメント

伊勢市のカレーライスは手作りにこだわっています。スープはローリエやセロリーの葉を使用して、野菜の旨みを出すようにしています。また、ルウも市販のものではなく、バターと油、小麦粉を使用して手作りしています。そうすることで原材料が分かりやすく、アレルギー対応など安全な学校給食の提供につながっています。

カレーのバリエーションとして、ポークの他にもチキンやビーフ、シーフードなどがあります。また、積極的に地場産物を使用したり、夏にはピーマンやナス、かぼちゃなどの夏野菜を使用したりしています。月に一度のカレーライスを子どもたちはとても楽しみにしています。