

ドライカレーサンド

●材料 4人分

食パン（8枚切）	1斤
鶏胸ひき肉	300g
タマネギ	150g
ピーマン	2個
シイタケ	1個
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
味噌	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	適宜
スライスチーズ	4枚



●作り方

- 1 タマネギ、ピーマン、シイタケはみじん切りにし 600Wのレンジに3分かけておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクを香り良く炒め、1と鶏胸ひき肉、カレー粉を加えて炒める。さらにケチャップ、ウスターソース、味噌、醤油、砂糖も加え炒め、塩で味を調える。
- 3 食パンに2のドライカレーをのせ、スライスチーズものをサンドする。
食べやすい大きさに切る。※パンの耳を切るかはお好みで。

ドライカレーのルーツ

明治時代に入り、日本は積極的に航路を拡大していた。当時の豪華客船のサービスは世界トップクラスを誇り、食事のクオリティの高さは定評があったそう。

ドライカレーは、1910年代の日本郵船「三島丸」の料理人が挽肉で作った汁気のないカレーが元祖といわれています。

ドライカレーもインドのキーマカレーもひき肉でつくられるという点は同じですが、インドのキーマカレーは調理方法に決まりはなく、汁気のないものやスープタイプのものなど種類がたくさんあります。

現在も日本独自のカレーメニューは次々誕生しています。

ご家庭でも新レシピを考案してみてはいかがでしょうか。