

# 「豆カレー」

彫刻のイベントでインドに3ヶ月滞在していた経験から生まれたレンズ豆のカレー。

## [材料] 10食分

レンズ豆 300g、トマト（ホール） 300g

玉ねぎ 50g、ニンニク・ショウガ各 20g

油（キャノーラ） 160cc、水 1.6L

ターメリック・塩 各大匙 1

パチブロン（クミン、マスタード、フェネル、  
フェネグリーク、ブラッククミンそれぞれホール  
を等量で混ぜたもの） 小匙 2

カイエンペッパーパウダー 小匙 0.7～0.8

## [調理法]

1. 玉ねぎは粗みじん切りにします。
2. にんにくとショウガはみじん切り。
3. 深手のアルミ鍋で油とパチブロン（ミックス  
パイス）を熱します。
4. パチブロンが弾け出したところで1を加え、時  
間を空けて2を加え全体に少し色付くまで炒め  
る。2が焦げないように注意。
5. トマト、カイエンペッパーを加えて中弱火で油  
が浮きだすくらいまで炒める。トマトをつぶしな  
がらかき混ぜ底が焦げないように注意。
6. 別鍋に洗ったレンズ豆、水、塩、ターメリック  
を加えて強火にかける。
7. 沸騰したら5を加えて10分ほど茹でる。
8. 茹で上がったら火を止めてしばらく余熱で全体  
を馴染ませて完成。

## [紹介]

Kitchen CRIU

益子で彫刻、造形活動をしている古川潤さんと服飾デザイン制作をしているKomichiさんが、陶器市やヒジノワで出店している豆カレー屋のKitchen CRIUです。安全安心な食材にこだわり、米や野菜は契約農家さんから分けていただいています。ワインやジュースと一緒にレンズ豆のカレーをお楽しみください。