



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

夏休みいかがお過ごしですか？ 2学期開始まであと少しですね。
生活リズムが崩れている人は、元に戻して学校生活に備えましょう。

さて今日は、「カレーの調理」についての独り言です。

カレーは昔から給食で人気なメニューですね。南中でもカレーはとても人気で月に1度は献立に取り入れるようにしています。昨年度は「キーマカレー・ポークカレー・カツカレー・カレーうどん・夏野菜カレー・レッドキーマカレー・小江戸川越カレー・チキンカレー・焼きカレーパン」を提供しました。

南中のカレーは、ルウを手作りしていることを知っていますか？調理員さんが1時間近く混ぜ続けて、ルウを作ってくれています。ルウ作りの様子です。

- ① 釜に油と小麦粉を入れ、火をつける前によく混ぜ合わせます。先に混ぜておくことで、ダマになりやすく、なめらかなルウに仕上げることができます。
- ② 混ぜたら火をつけて、焦げ付かないようにひたすらかき混ぜます。
- ③ 加熱20分ほどでとろみがついて、色が少し変わってきます。このまま混ぜ続けて、色がしっかりついたら、カレー粉とガラムマサラを加えて、カレールウの完成です。

完成までホワイトルウで約40分、
ブラウンルウで約1時間かかります。



シチューの日は、釜に油とバターを入れてバターが溶けたら、小麦粉を加えてひたすら混ぜてホワイトルウを作ります。



今回はこれで「給食室の独り言」は終わりです。また次回も見ていただけたら嬉しいです。