

鶏肉となすのグリーンカレー

市販ペーストで作る、日本の家庭向けレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

3人分

準備時間

15分

調理時間

約20分

材料

INGREDIENTS

鶏もも肉（皮・骨を除いた正味）

300g

植物油

10ml

なす（へたを除いた正味）

180g

ナンプラー

10ml+調整用最大5ml

ゆでたけのこ（水気を切る）

100g

砂糖

6g

グリーンカレーペースト

30g（辛さ控えめは20g）

スイートバジルの葉

8g

無糖ココナッツミルク

400ml

こぶみかんの葉（あれば）

2枚

水

150ml+調整用最大50ml

温かいご飯（別添え）

450g（炊飯後）

道具

EQUIPMENT

直径20～22cmの鍋、へら、包丁、まな板、計量器、中心温度計

下準備と作り方

ペーストの香りを立たせ、鶏肉は中心まで十分に加熱します。

01 材料を切り分ける

野菜を先に洗って切る。なすは約3cmの乱切り、たけのこは薄切りにする。こぶみかんの葉は中心の硬い筋を除き、ちぎる。鶏肉は厚さ約1.5cmの一口大に切る。生肉用の器具と手は使用後に洗浄する。

02 ペーストの香りを引き出す

鍋に油10mlとペースト30g（辛さ控えめは20g）を入れ、弱火～中火で約1分炒める。ココナッツミルク100mlを加え、焦がさないよう混ぜながら2～3分加熱する。

03 鶏肉と野菜を煮る

鶏肉を加えて約1分混ぜ、残りのココナッツミルク300ml、水150ml、なす、たけのこ、こぶみかんの葉を入れる。沸いたら弱めの中火にし、ふたをせず8～10分を目安に煮る。

04 加熱を確かめ、味を整える

鶏肉の厚い部分が中心75℃で1分以上になるまで加熱し、なすの軟らかさを確認する。砂糖6g、ナンプラー10mlを加える。必要ならナンプラーを最大5ml、水を最大50ml加え、再び十分に温める。

05 バジルを加えて盛り付ける

バジルの葉8gを加えて軽く混ぜ、火を止める。こぶみかんの葉は食べる前に取り除く。3等分して器に盛り、温かいご飯を1人150gずつ別添えにする。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

ペーストは製品で辛さ・塩分が違います。初めての製品は20gから。油の分離が目立たなくても焦がすまで加熱しません。時間だけで判断せず、鶏肉の中心温度を確認します。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

できたてを食べ、残りは清潔な浅い容器に小分けし、氷水などで速やかに冷やして10℃以下で冷蔵。家庭向けを目安として翌日に食べます。再加熱はよく混ぜて全体を沸騰させ、具の中心75℃で1分以上を確認。室温で長く放置したものは食べません。

タイの丸なすの代わりに日本のなす、ホーラパーの代わりにスイートバジルを使います。香り・食感は異なります。こぶみかんの葉は省略可。