

# 『中村流シーフードカレー』

## <材料>

アワビ…2コ  
サザエ…6コ  
エビ…4尾  
イカ…2杯  
玉ねぎ…2コ  
にんにく・しょうが…適宜  
カレールウ（市販）…1箱  
米…5合  
サラダ油・バター…適宜  
塩・コショウ・クミン…各少々  
牛乳・トムヤムクンペースト…お好みで

## <作り方>

- ① 米をとぎ、炊飯器で炊く。
- ② 玉ねぎは、薄切りし、にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ エビは、頭と殻、背ワタをとる。
- ④ イカは、腹ワタ・軟骨をとり、皮をむく。良く洗ってから食べやすい大きさに切る。
- ⑤ サザエは、網焼きにする。
- ⑥ アワビは、殻をとり、表面に切れ目をいれたら、バター焼きする。
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱し、スライスした玉ねぎを炒める。
- ⑧ 玉ねぎがしんなりしたら、水・カレールウを入れて20分ほど煮込む。
- ⑨ フライパンにサラダ油をひき、エビ、イカ、サザエにしっかり火が通るまで炒める。
- ⑩ 煮込んだカレーの中に、炒めたシーフードを加え、お好みでクミンシード・トムヤムクンペーストを入れて混ぜる。最後に牛乳で味を調えたら、ご飯の上にアワビとカレーを盛りつけて出来上がり。