料理名	イカとエビのシーフードココナッツカレー

材料	数量（10人前）	単位	数量（4人前）
赤いか	1	杯	0.4
無頭ブラックタイガー（えび）	10	本	4
パプリカ赤	3/4	個	0.3
パプリカ黄	3/4	個	0.3
たまねぎ	1/2	個	0.2
白なす	1	本	0.4
タケノコ水煮（小さいもの）	1	本	0.4
ニンニク	2	片	0.8
ショウガ	6	小さじ	2.4
ポッカレモン	10	cc	4
オイスターソース	2	大さじ	0.8
ナンプラー	2	小さじ	0.8
ココナッツミルク	200	cc	80
カレー粉	2	小さじ	0.8
青汁粉（緑色の野菜ジュース）	2	大さじ	0.8
マキシマム（ステーキシーズニング）	1	小さじ	0.4
塩・胡椒		少々	0
水	1500	L	600
オリーブオイル	4	大さじ	1.6
			0
白米（生米）	3	合	1.2
たまねぎ	1/2	個	0.2
バター	1	大さじ	0.4
オリーブオイル	1	小さじ	0.4
ターメリック	2	小さじ	0.8
塩・胡椒		少々	0
水	670	cc	268
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0

作り方

イカとエビのシーフードココナッツカレー

下処理

①赤いかを捌く。イカは輪切りにゲソは食べやすい大きさに切り分けます。
※赤いかのワタは残しておいて、塩しておく。（カレーのコクに深みが増します。）
②ブラックタイガーの殻を剥いて、背ワタを取り除きます。
※殻は残しておき、赤いかのワタ同様にカレーのうま味になります。
③パプリカ赤、黄、たまねぎ、白なす、タケノコは太めの千切りにします。
※同じ程の大きさにすることで、食感や火の入り具合も整います。
④ニンニク、ショウガは、みじん切りにします。

調理（深手のテフロンフライパンを2個使います）

1つ目のフライパン
⑤オリーブオイル大さじ2杯をフライパンに入れ、ニンニク、ショウガを加えて弱火で香りを引き出します。
⑥塩をふった赤いかのワタとブラックタイガーの殻を加えて、海の香を引き出します。
⑦カレー粉を加え香がでたところで、水（1500cc）を加え沸かします。

2つ目のフライパン
⑧オリーブオイル残り大さじ2杯をフライパンに加え、たまねぎ、白なす、パプリカ赤、黄、タケノコの順番で「サッと」炒めます。（火加減は中火）炒め終わったら、別のお皿に一旦引き上げます。
⑨野菜を炒めたフライパンを、そのまま使用してエビとイカを炒めます。
☞ポイント：焼き色が付くように、炒める際はあまり動かさないようにします。
⑩程よく色づいたら、炒めた野菜と、となりで沸かしておいたカレースープを加え煮立たせます。
⑪ココナッツミルク、オイスターソース、ナンプラー、青汁の粉を加え、ステーキシーズニング、塩、胡椒で味を整えます。

ご飯

下処理

①たまねぎをみじん切りにします。

調理

②鍋にバターとオリーブオイルを加えて、たまねぎを炒めます。
③生米（洗わない）を加え少し半透明になったところで、炊飯ジャーに入れます。
④塩、胡椒、ターメリック、水を加えて炊飯します。
※一度炒めることで、パラパラとしたココナッツカレーに合うご飯に仕上がります。