



スコットランド
Scotland

ケジャリー

(調布市立多摩川小学校)

【 材料（給食5人分）】

米	250 g	にんにく	1.2 g
酒	4 g	玉ねぎ	40 g
塩	2.5 g	にんじん	40 g
カレー粉	0.8 g	マッシュルーム	30 g
マーガリン	8 g	パセリ	2 g
水	270cc	オリーブオイル	5cc
たら（甘塩）	80 g	塩	1 g
		こしょう	少々
		しょうゆ	少々
		カレー粉	少々



【 作り方 】

- ① 洗米し、酒・塩・カレー粉・マーガリン（バターでも可）をくわえてご飯を炊く。
- ② たら（甘塩）を焼き、骨と皮を取り除いて粗目にほぐす。
- ③ にんにく・玉ねぎ・にんじん・パセリをみじん切りにする。マッシュルーム（水煮）は水をきっておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火をつける。香りが出てきたら玉ねぎ・にんじんを炒め、火が通ったら②とマッシュルーム、調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ ①に④とパセリを混ぜ合わせて、できあがり。

ポイント

「ケジャリー」は、白身魚のたらが入ったカレーピラフです。本場では燻製のたらを使いますが、給食では甘塩のたらで代用しています。また、最後にカットしたゆでたまごを添えますが、アレルギー対応のため、今回は使用していません。具を調理する際には、たらの塩分をみて、調味料を調整してください。