

海上保安学校「いつもりカレー」レシピ

いつもりカレーとは・・・

学校教官が考案したレシピで、考案以来、多くの主計コースの学生が調理実習で作ってきました。平成7年、一般公開の学校祭である「五森祭（いつもりさい）」において、舞鶴市民をはじめとする来場者に提供したカレーが、今後とも親しんでいただけるように、海上保安学校が開校する遥か以前から当地に存在していた集落の「五森」から、「いつもりカレー」と名付け、永く残すことにしました。

「いつもりカレー」は数日前から牛や豚の骨を野菜とともにオーブンで焼いたものを煮込んでスープにするという非常に手間と時間がかかるのが大きな特徴であり、牛すじ肉や牛すね肉の炒めたものを加えたコラーゲン豊富なカレーとなります。

※材料は10人分で記載していますが、スープを作るための煮込み時間・予算を考慮しますと、最低30人分程度作るのが効率的にはおすすめです。



材料（10人分）

○具材

牛すじ肉	1 kg
牛すね肉	1 kg
じゃがいも	3 個
福神漬	適量
らっきょう漬	適量

○スープ（骨）

牛骨	1 kg
豚骨	1 kg
ローリエ	1 枚
ブーケガルニ	1 パック
水	5 ℥

○スープ（野菜ペースト用）

玉葱	3 個
人参	1 本
セロリ	1 本
パセリ	1/2～1/3株
生姜	1/4個
白葱	1 本
にんにく	1/2個

○調味料

カレールー	3/4個
デミグラスルー	1/4個
バター	25 g
粉末ガーリック	10 g
固体ブイヨン	1 包
コンソメ	10 g
鶏がらスープの素	10 g
ブラックペッパー	少々
ウスターソース	5～7 g
カルピス	20 g
りんごはちみつペースト	1 袋
マンゴーチャツネ	1 袋
カレー粉	少々
ガラムマサラ	少々

～調理法～ スープ作成（骨）編

①

- ・骨をハンマーや斧を使って碎く。
- ・天板に骨を並べてオーブンに入れて、焦げないように裏表をひっくり返しながら全体に火が通るまでじっくり焼く。
(オーブン温度約200°C)



②

- ・焼いた骨と水、ローリエ、ブーケガルニを入れて蓋をして8時間煮込んでいく。

POINT：最初は強火で沸騰したら弱火にする。



③

- ・煮込みが終わったら大きな骨を取り除く。その後、濾して細かい骨を取り除く。
- ・濾したら粗熱を取り冷藏庫に入れて、浮いている脂を冷やして固める。
- ・冷やして固めた脂を8～9割ほど取り除く。



～調理法～ スープ作成（野菜）編

①

- ・切った野菜を天板に並べてオーブンに入れて、焦げないよう約20分に焼く。
(オーブン温度約180~190°C)



②

- ・焼き終わったら、骨を煮た鍋に野菜を入れて、6時間煮ていく。

POINT：最初は強火で沸騰したら鍋蓋をして弱火で煮ていく。



③

- ・煮終わったら野菜を取り出して、さらに濾してスープを取り出す。

★スープの完成！！★
(スープ完成までの所要時間：約15時間)



～調理法～ ルーづくり編

①

- 煮込み終わった野菜をミキサーにかけてペースト状にする。

POINT：生姜だけ半分ほど取り除く



②

- ペースト状にした野菜とバターを鍋の中に入れて弱火で加熱しながらカレールー、デミグラスルーを入れて混ぜながら溶かしていく。



③

- ペーストにとろみがついたら煮込んで作ったスープを少しずつなじむように入していく。

POINT：スープを入れながら、上記記載の「調味料」で味を調えていく。



～調理法～ 具材処理編

①

- 牛すじ肉は一度下茹する。
その後、水を入れ替えて、ローリエを入れて柔らかくなるまで茹でる
- 牛すね肉はローリエを入れて柔らかく肉が崩れそうになるまで茹でる。

POINT：ホロホロの状態が良い！



②

- 肉の下処理が終わったら、一口大に切って、カレールーに入れ煮込む。

POINT：じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってから素揚げして入れると良い！



具材を入れて弱火で少し煮込んだら、器にごはんを盛り付け、カレーをかける。

