

## カレーパンフィリング（カレーパン用大豆ミート使用フィリング）

材料 800g 分

ムソー 直火焙煎カレールウ 中辛 50g	
ヒング=ごく少量	加熱前は酷く匂うので、直前まで密閉容器のまま準備しておく
スパイスミックス 15g	お好みで調整
クミン 1g	辛みスパイスではないので、お好みで増やしても良い
大豆ミート（ミンチタイプ）=80g×2袋	包装に記載されている「湯戻し、搾り」は行わない。
にんにく=2かけ	みじん切り
しょうが=8g	みじん切り
にんじん=中2本	すり下ろす
たまねぎ=中玉 160g×1.5玉	繊維に沿って薄切り
トマト 170g（ザルでこすと 72g）	ミキサーにかけて、種・皮をザルでこしておく
小麦粉（北海道きたほなみ）15g	中火で3分炒って色付かせる
塩（藻塩）5g	お好みで調整
エクストラバージンオリーブオイル 適量	
有塩バター 17g	
成分無調整牛乳 100g	開封前に振っておく（脂肪分が固まっている為）
水 300ml	
水 1カップ	たまねぎ炒め用さし水
チーズ 20g	
味噌 大さじ1	
醤油 1～2滴	
オレガノ 少々	
カイエンペッパー 少々	
ホワイトペッパー 少々	
ウスターソース 少々	

- 小麦粉を、中火で焦がさないように3分炒める。  
茶色く色付いたら火を止めて30秒ほど余熱で炒める。
- で炒めた小麦粉をボウルに移して、スパイスブレンドを入れて、ダマにならないように水を少しずつ入れて混ぜ合わせる。  
辛口にした場合は、この時点でお好みのスパイスを投入する。（カイエンペッパー、黒胡椒など）
- 鍋にオリーブオイルを敷いて、ヒングを投入してから玉ねぎを強火で炒める。  
玉ねぎには塩を少量ふっておく（玉ねぎの水分が抜けやすくなる）。  
水分が抜けて「もったり」するまで炒める、※多少なら焦げても良いが、焦げすぎようなら炒め途中で水1カップを、数回に分けてさし水を入れて焦げ付きを防ぐ。
- 3.の鍋に、大豆ミート、にんじん、しょうが、にんにく、トマト、牛乳、味噌、チーズ、カイエンペッパー、ホワイトペッパー、ウスターソース、クミン、オレガノを入れて、水気が無くなるまで混ぜながら弱火で煮込む。ヘラで混ぜた時に、鍋底が見えて、とどまっている程度の粘度。
- バターを入れて、よく混ぜる