

スパイシーマックカレーのレシピ



©テレビ朝日(勝手に御拝借)

[みなさまへ]

この度はスパイシーマックカレーに興味をもって頂きまして誠にありがとうございます。日本では生のハラペニヨが入手困難のため、未だ本場口サンゼルスの味を忠実に再現できておりませんが、このレシピでスパイシーマックカレーにかなり近い雰囲気は味わえます。基本的に高脂肪・高カロリー・高タンパクのハイパー栄養食のため、特に成長期を過ぎた方の食べ過ぎにより血糖値とコレステロールが上昇するのは僕の本意ではありません。就寝前に吃るのは絶対に避け、100キロマラソンやチョモランマ登山などのエクストリーム・スポーツの前に食べることを推奨します。

Spicy Mac

[材料(4人分)]

玉ねぎ(中) 2個
にんじん(中) 1本
トマト(中) 2個
セロリ 1本
にんにく 1個
りんご 1個
バター 30g
オリーブオイル 大さじ 1
鶏もも肉 250g
水 900mL

[カレールー]

S&B フォンドボー・ディナーカレー 1/2 箱(1パック)

[隠し味]

3倍濃縮麺つゆ 50mL

インスタントコーヒー 小さじ 1/2

桃屋キムチの素 大さじ 1/2

牛乳 30mL

砂糖 好みによって 小さじ 1

トムヤムペースト 大さじ 2/3 → 努力目標
(MAE PLOY : アマゾンで購入可能)

グリーンハラペニヨ 大さじ 1 → 努力目標
(オールドエルパソ : アマゾンで購入可能)

※ 8人分を調理する時は、すべての具材、水分、隠し味を2倍量で調理します。

※ ル・クルーゼやストウブなど水分が飛びにくい鍋を使う場合は出来上がりが水っぽくなるため水を減らすか煮込み時間を長くします。

[ポイント]

スパイシーマックカレーの調理は時間との勝負です！煮込みと材料のカットを同時に進行して時間を節約します。またスパイシーマックカレーは硬めの米によく合うため、米の水分量は通常より 1~2割減らして炊くとよいです(例：米 3合に 2.4~2.7合分の水分量で炊く etc)。まずは炊飯器をセットして調理に入ります。

[調理スタート]

1. 鍋で水 900mL を沸騰させ、具材を切ったら鍋にドンドン投入し蓋をせず中火で煮込む。鍋底が焦げつかないように定期的に底をさらうようにかき混ぜるのがポイント。



2. セロリの葉を取り除いて細切れにして鍋へ投入。



3. ニンジンを乱切りにして鍋へ投入。



4. トマトをぶつ切りにして鍋へ投入。



5. ニンニクを細切れにして鍋へ投入。ちなみにニンニクは1片ずつ包丁で思い切り潰しながら皮を剥く方法でOK。



6. リンゴを全てすりおろして鍋へ投入。



7. タマネギを薄切りにし、バターを入れたフライパンで中火で炒める。時々、二刀流で鍋をかき混ぜる。タマネギが黄金色になってシンナリしたら鍋へ投入。



8. たくさん出現するアクは取り除かず、そのままかき混ぜてワイルドにゴマかす。



9. 鶏モモ肉を一口大のぶつ切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンで中火で軽く炒めて鍋へ投入。これで具材の投入は完了。



10. ここからは鍋底のコゲとの戦いである！常に鍋の底をさらうようにしてコゲ付かないようにかき混ぜ、中火から強火でガンガン煮込む。



1 1. 具材が水面から顔を出すくらいに水分が少なくなってきたら水 100mL を 1~2 回継ぎ足して OK。



1 2. 合計 1 時間くらい煮込んでタマネギがほぼ溶け、写真のように具材が水面から顔を出すくらいに水分が飛んだら火を止める。ル・クルーゼやストウブなどを使っている場合は意外と水分が飛ばず、ルーを入れた後に水っぽくなることがあるので写真の状態になるまでしっかりと煮込んで水分を飛ばす。



1 3. スパイシーマックカレーの命である麺つゆ 50mL を投入。



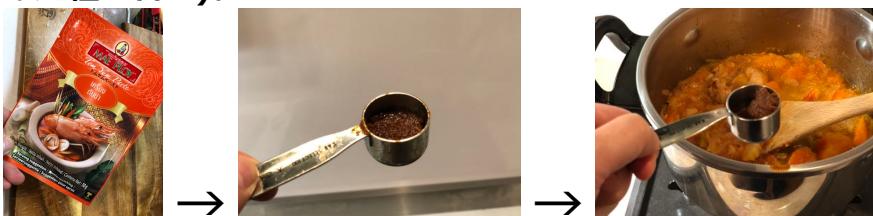
1 4. 桃屋キムチの素大さじ 1/2 杯を投入。



15. インスタントコーヒー小さじ 1/2 杯を加える。



16. トムヤムクンペースト大さじ 2/3 杯を投入(ペーストが用意できない場合はこの過程は省略)。



17. ハラペニヨをみじん切りにして大きさじ 1 杯を投入。ハラペニヨが用意できない場合はカレーパートナーやトウガラシなど、その他の辛味成分で代用。



18. カレールー1パック(1/2箱)を加え、超弱火で火をつけルーが溶けるまでかき混ぜる。ルーが完全に溶けたらすぐに火を止め基本的には煮込まない。ただしルーを入れた後に水っぽい感じになつたら、鍋底のコゲに注意しながら超弱火で煮込んで写真のようにドロッとなるくらいに水分を飛ばす。



19. 牛乳 30mL(大さじ2杯)を入れてかき混ぜる。



20. リンゴやトマトの糖度によっては甘みが足りない場合があるので、好みに合わせて砂糖を小さじ1~2杯入れて甘みを調節してもOK。



21. 好みの辛さによってハラペーニョ(他の辛味成分)を追加投入してもOK。これで完成だが、当然のように一晩寝かせたらさらに美味しくなる。



22. スパイシーマックカレーはカレーポットに入れてもゴツゴツしてこのように高級感が全く出ないので普通に盛り付けることをお勧めする。



©テレビ朝日(勝手に御拝借)

【特記事項】

1. カレールー 1 パックの表記では水 600mL ですが、スパイシーマックカレーの調理は水をガンガン沸騰させて煮込むため最初 900mL からスタートし、それでも水が少なくなる場合は途中 100~200mL 追加します。最終的には沸騰で水を飛ばして 600mL 弱程の水分量を目指します。
2. めんつゆは日本人の心であり、スパイシーマックカレーの命です。調理の過程でめんつゆを入れ忘れるることは「スカイダイビングでパラシュートをつけ忘れること」と同義であり死に値します！以前ジャックワイスマン Jr. が連日の徹夜続きた朦朧状態でめんつゆを入れ忘れた時、僕があまりに激怒して長編映画の製作を本気で断念しようか？と悩んだことがあります。確かにブラック企業以上の劣悪な環境で彼を働かせた僕の責任でもあります、いかなる極限状況であれ、めんつゆを入れ忘れるこだけは絶対に許されません。
3. 

©テレビ朝日(勝手に御拌借)

4. ハラペニヨとトムヤムペーストはロスで激安だったため使用していましたが日本では値段が高く入手困難なため、スパイシーマックカレー本来の味からは若干遠ざかりますが他の物で代用しても OK です。
5. 時間が無い人はタマネギと鶏モモ肉をフライパンで炒める過程は省略し、カットしたら即効で鍋に投入しても OK です。ただしその場合はタマネギが溶けるまでしっかりとした煮込みが必要です。
6. レシピ通りにスパイシーマックカレーを忠実に再現するのが面倒で、雰囲気だけを味わいたい人は、まず具材は自分が好きなようにカレーを作り(ただしトマトは入れた方がベター)、そこに『めんつゆ、桃屋キムチの素、コーヒーの粉、砂糖』を入れればスパイシーマックカレーの雰囲気に近くなります。
7. インスタントコーヒーの粉はコクを出すために極めて重要な隠し味ですが入れ過ぎには注意です。以前、実家でスパイシーマックカレーを作った時、コーヒー粉を入れ過ぎ、弟から「このカレー、コーヒーの味しかしない！」と言われたことがあります。隠し味の分量はそれぞれお好みで調整してもらって大丈夫ですが、少しずつ味を見ながらにしましょう。