第1回

＼特産食材の華麗（カレー）なリレー／

旬を食べるカレー旅

47都道府県の特産食材と、それらを組み合わせた絶品カレーレシピを、旬に合わせて紹介します。

＼教えてくれるのは／

Makoさん
（アイデア料理研究家）

フードクリエイター、栄養士、フードコーディネーターの資格を持つ、アイデア料理研究家。著書に「家政婦Makoのずぼら冷凍レシピ」（マガジンハウス）などがある。

今週は

キンメダイ と そら豆 の 出汁のきいた和風スープカレー

使用する特産物は

静岡県 **キンメダイ** × 鹿児島県 **そら豆**

静岡県

キンメダイ

静岡県伊豆半島の下田港は、日本有数のキンメダイの水揚地。下田で獲れるキンメダイは今や、“ブランド金目”としても知られるようになり、それを目当てに全国から足を運ぶ人もいるほどです。脂ののりが良くなる産卵前の6月から7月と冬が、もっともおいしい時期。水温が低い深海に生息しているので、適度な脂を身にまとっており、肉厚でしっとりした口当たりが特徴です。煮付けが定番ですが、蒸し物や寄せ鍋の具としてシンプルに食べても、キンメダイ本来の甘みを楽しむことができます。切り身は、ツヤがあり、皮の赤みが強いものを選ぶのがおすすめです。

鹿児島県

そら豆

春から初夏にかけてスーパーや八百屋で見かける『そら豆』。栽培には温暖で、冬の栽培中に霜が降りにくい気候が適しており、日本では全体出荷量の約3割を鹿児島県が占めています。最近は茹でて冷凍されているものも見かけますが、旬にはぜひサヤつきのそら豆を手にとってみてください。サヤの緑色が濃く、産毛がとれていないものが新鮮なそら豆の特徴です。鮮度の落ちやすい野菜なので、手に入れたらできるだけ早く調理をするのもポイント！薄皮には食物繊維が豊富なので、若く柔らかいものが手に入ったときは、薄皮ごと食べることもできます。

食材の鮮やかな色合いとダブルづかいの出汁で、食欲増進！

脂の乗ったキンメダイと、ほっくりと甘みのあるそら豆を合わせた和風スープカレーは、食材の赤と緑の色合いが目にも鮮やか！キンメダイとしいたけの出汁が絡み合い、口当たりはさらりとしていますが、旨味がじんわりと広がります。ご飯に合わせるのはもちろん、冷やして素麺のつけ汁にするのもおすすめです。さっと煮るだけの工程なので、あまり火を使いたくない暑い日や、忙しい日にも手軽にカレーを楽しめます。

材料を
そろえよう

メイン食材の他は、しいたけと調味料だけ！

そら豆もキンメダイも鮮度がおいしさを左右する食材。買ってきた日に作るのがおすすめです。

材料（2人前）

キンメダイ	2切れ（1切120グラム）	カレー粉	小さじ1
そら豆	6本	水	400ミリリットル
しいたけ	2枚	サラダ油	小さじ1
白だし	大さじ1と2分の1	塩	少々

つくって
みよう

シンプルな作業ばかりのお手軽料理！

煮込む時間が必要のないスープカレーなので、時間がないときにもぴったりです。

1 キンメダイは塩をふった後10分ほどおき、水分がでたら拭き取って、半分に切る

2 そら豆は、皮をむく。（かたさが気になる場合は薄皮もむいておく）

3 しいたけ２枚は、それぞれ４等分に切る。

4 サラダ油をひいたフライパンで、キンメダイとしいたけをさっと焼く。

5 キンメダイの両面に焼き色がついたら水を加えて３分ほど加熱し、そら豆を入れ、さらに２分加熱する。

6 キンメダイに火が通ったら、白だしとカレー粉を加え、ひと煮立ちしたら完成！

\ 完成！ /

動画でもチェック！

より詳しい説明や、おいしく作るポイントは動画をチェック！

国際果実野菜年2021

農林水産省
「国際果実野菜年2021」公式HP