

第2回

\ 特産食材の華麗なカレー /

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。

今週は

さわらとアスパラガスの
スパイスきわ立つスープカレー

\ 教えてくれるのは /



Makoさん

(アイデア料理研究家)

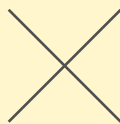
フードクリエイター、栄養士、
フードコーディネーターの資格
を持つ、アイデア料理研究家。
著書に「家政婦Makoのずぼら
冷凍レシピ」(マガジンハウス)
などがある。

使用する特産物は

岡山県

佐賀県

さわら



アスパラガス



岡山県

さわら

郷土料理ばら寿司の具材に使われるなど、岡山県ではとても身近な魚のさわら。春、産卵のために瀬戸内海に入ってくるタイミングで漁獲され、身だけでなく、真子は煮つけ、白子は味噌汁などにして食べる文化があります。見た目から白身魚と思われることの多いさわらですが、正しくは赤身魚の回遊魚。淡泊な味わいで上品な甘みもあり、くせがないため、西京漬や柚庵焼きにもよく使われます。鮮度の落ちやすい魚なので、切り身を購入した場合は早めに食べ切るようにしましょう。

佐賀県

アスパラガス

温暖な気候に恵まれた佐賀県でのアスパラガス栽培は、雨よけハウスを利用して1月から10月頃まで収穫が行われます。6・7月頃から収穫が始まり旬を迎える夏芽のアスパラガスは、肉質はしっかり、シャキとした食感で、さわやかな甘みとうま味が特徴です。「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれているので、暑さでバテがちな夏に食べたい野菜でもあります。濃い緑色で全体にみずみずしくハリがあると新鮮な証拠。茎がまっすぐで、太さが均一で、穂先がかたくしまったものを選ぶのがおすすめです。

簡単に作れるのに、 香りも味も 本格派！

しっとり、やわらかな身のさわらと、アスパラガスのシャキシャキ感、パプリカのジューシーさで、さまざまな食感を楽しめるスープカレー。オリーブオイルでんにくとカレー粉を炒めるという一手間で、スパイシーな風味が際立ち、まるで様々なスパイスを入れたかのような本格的な香りに。この香りが食欲を刺激し、スープのさらりとした口当たりと相まって、バテがちな夏にも思わずおかわりしたくなるカレーです。



材料を
そろえよう

夏野菜のカラフルさで、食卓に彩りを！

アスパラガスのグリーンと合わせて鮮やかさを出すなら、パプリカの2色使いがおすすめです。



材料（2人前）

さわら	2切れ(1切120グラム)	コンソメ	大さじ1
アスパラガス	4本	おろしにんにく	小さじ1
パプリカ	2分の1個分(2色使う場合は、4分の1個ずつ)	水	400ミリリットル
オリーブオイル	大さじ2	サラダ油	小さじ1
カレー粉	大さじ1	塩胡椒	少々



つくって
みよう

プロの技で、本格カレーの風味が実現！

にんにくとカレー粉を炒めるのがポイント！魚くささも気にならなくなります。

1

さわらは一口大に切り、塩胡椒をふる。



2

アスパラガスは下の硬い部分をピーラーでむき、半分に切る。



3

パプリカはタネをとり、縦に6等分する。(今回の写真と動画では赤と黄色を4分の1個ずつ使い、3等分に)



4

フライパンにオリーブオイル、おろしにんにく、カレー粉を入れてから火をつけ、ふつふつさせてから、さっと炒める。



5

香りが出てきたら、水、コンソメ、さわらを加えて加熱する。



6

沸騰したら、アスパラガス、パプリカを加え、さわらに火が通るまで5分ほど加熱して完成！



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！



応援します



国際果実野菜年
2021

農林水産省

「国際果実野菜年2021」公式HP



| JUNE 2021 |