



∖特産食材の華麗なリレー /

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。



ビーツとホヤの 彩り豊かなホワイトカレー

∖ 教えてくれるのは /



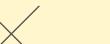
Makoさん (アイデア料理研究家)

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

北海道

ビーツ



宮城県

ホヤ



北海道

ビーツ

日本ではまだ馴染みがうすいものの、栄養価の高さや 色の美しさで近年注目されているビーツ。寒さに強い 野菜ゆえ、北海道では「レッドビート」という名称で 親しまれており、作付けが広まりつつあります。その 栄養価や美容面での効能などに注目した道内・愛別町 では、ビーツのブランドを立ち上げ、6次産業化に挑戦 しています。新鮮なビーツは薄く切ると歯ざわりもよ く、食卓が華やぐような鮮やかな赤色も魅力。また、 煮込み料理やオーブン焼きにすると、生とは違い、甘 みが出てほっくりとした食感になります。生と加熱の 食感や味の違いを、楽しんでみるのもおすすめです。

宮城県

ホヤ

日本有数のホヤの生産量を誇る宮城県。養殖のホヤ は、採苗から収穫まで、じっくりと約3年から4年の 歳月をかけて育ちます。初夏の頃には中の身が厚くな り、甘味が増して芳醇な旨味が楽しめます。一度食べ るとその旨味の虜に!その姿、形から「海のパイナッ プル」とも呼ばれるホヤは、鮮度が重要。グリコーゲ ンやビタミン、ミネラルが含まれているので夏バテ防 止にもぴったりの食材です。パックされた剥き身の冷 凍ホヤも出回るようになったので、旬の時期以外でも 手軽に味わえるようになりました。

白いカレーは、 見た目と味の ギャップを楽しめます

色鮮やかな赤紫色のビーツと、きれいな黄色のホヤという意外な組み合わせを繋ぐのは、貝特 有の旨みが凝縮されたクリーミーなホワイトカレー。それぞれの食材の味を活かしつつ、食べ やすく仕上げています。ホヤもビーツも食感や色が大事な食材なので、ルーとは別に調理する のがポイント。風味はカレーですが辛さはほぼないので、お子さまとの食卓にもおすすめ!白い カレーで見た目と味のギャップを楽しんでください。

材料を そろえよう

食材の下準備さえできれば、あとは簡単に作れます!

ホヤの下処理に自信がなければむき身を買ってみると、より手軽に作れます。



材料(2人前)

ホヤ	2個(1個60g)	リーフレタス 25	枚(食べやすくちぎる)
(下準備は動画で詳)	(下準備は動画で詳しく紹介しています)		30グラム
ビーツ	1個(180g)	小麦粉	大さじ2
(下準備は動画で詳しく紹介しています)		クミンパウダー	小さじ2
玉ねぎ 2	2分の1個分(薄切り)	水 ————————————————————————————————————	200ミリリットル

豆乳	200ミリリットル
コンソメ	大さじ1
胡椒	少々
レモン	8分の1個分を2カット
ご飯 適量	(カレー粉少々を混ぜたもの)

」¶¶ つくって みよう

ホヤの出汁がルーに溶けて、旨みたっぷり

食感を残して食材の美味しさを際立たせるために、具材とルーは別で調理します。

ビーツを洗い、深めの器に入れて水 1 を1センチメートルほど注ぎ、ふんわ りラップをして600ワットで6分ほど 加熱。竹串がスッと入るくらい柔らか くなったら皮を剥き、クシ型に切る。



フライパンにバター 10グラムを熱 2 して、胡椒少々をふったホヤをさ っと焼いて取り出す。(ホヤの匂 いが気になる場合には、お洒も 少々加えて焼くと匂いが薄まる。)



ホヤを取り出したフライ 3 パンにバター 20グラム を入れ、クミンパウダー、 小麦粉を炒める。



4

3) がフツフツしてきた ら、玉ねぎを加えてしん なりするまで炒める。





水とコンソメを入れて混 5 ぜながらとろみが出るま で加熱をする。



とろみがでたら豆乳を加え、3分 6 ほど加熱してルーが完成!ごは ん、ホヤ、ビーツ、リーフレタス、 レモンを盛り付けた皿に盛る。





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!







農林水産省 「国際果実野菜年2021」公式HP

