

第3回

カレー
＼ 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。

＼ 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

ビーツとホヤの
彩り豊かなホワイトカレー

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、食卓が華やかような鮮やかな赤色も魅力。また、煮込み料理やオープン焼きにすると、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ピーツと、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。ホヤもピ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) (下準備は動画で詳しく紹介しています)	リーフレタス	2枚(食べやすくちぎる)	豆乳	200ミリリットル
ピーツ	1個(180g) (下準備は動画で詳しく紹介しています)	バター	30グラム	コンソメ	大さじ1
玉ねぎ	2分の1個分(薄切り)	小麦粉	大さじ2	胡椒	少々
		クミンパウダー	小さじ2	レモン	8分の1個分を2カット
		水	200ミリリットル	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。

1

ピーツを洗い、深めの器に入れて水を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。



2

フライパンにバター 10グラムを熱して、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、お酒も少々加えて焼くと匂いが薄まる。)



3

ホヤを取り出したフライパンにバター 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。



5

水とコンソメを入れて混ぜながらとろみが出るまで加熱をする。



6

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



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！

