

第4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

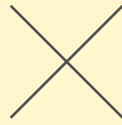
スルメイカとモロヘイヤの
旨味広がるグリーンカレー

使用する特産物は

青森県

群馬県

スルメイカ



モロヘイヤ



青森県

スルメイカ

青森県八戸港はイカの水揚げ量日本一です。特に7月以降には、別名「夏イカ」と言われるスルメイカの水揚げが盛んに行われています。高タンパク・低脂肪のスルメイカには、血液中のコレステロールを減らし、血圧を正常に保つ働きもあると言われるタウリンも豊富。お刺身はもちろん、フライや煮付けにしてもおいしくいただける食材です。新鮮な生のスルメイカはワタまでおいしく食べられるので、旬にはまるごと買ってみるのもおすすめです。

※スルメイカは寄生虫「アニサキス」がいる可能性があるため、生食の場合は注意が必要です。

群馬県

モロヘイヤ

群馬県が全国の年間出荷量の約4分の1を占めているモロヘイヤは、6月から9月に旬を迎える夏野菜の一つです。特筆すべきは、栄養価の高さ。βカロテンやカルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。葉にハリのある新鮮なモロヘイヤを選び、多めのお湯でさっと茹でて水にさらし、すぐに刻むと、独特のぬめりや風味を逃さず、おいしく食べられます。

※モロヘイヤの種子や莢(さや)には、めまいや嘔吐等の中毒症状を起こす成分(強心配糖体)が含まれますので、家庭菜園等で栽培する際には、蒔く前の種子を誤って口に入れないよう、また収穫時に種子や莢が混入しないよう十分な注意が必要です。

モロヘイヤの とろみを生かした グリーンカレー

独特のとろみが特徴的なモロヘイヤ。そのとろみを生かしたルーと、スルメイカを組み合わせたグリーンカレーは目にも鮮やか! 噛むほどにうまみが広がるスルメイカと、たけのこのシャキシャキとした歯応えで様々な食感を楽しめる一品です。ぷるんとした口当たりに、バターやオイスターソース、みりんで風味づけられたまろやかさが合わさり、とろりとやさしいカレーに仕上がります。



材料を
そろえよう

長ねぎやたけのこの水煮で和の要素をプラス

スルメイカをさばくのが難しい場合、加工済みのものを使うこともできます。



材料 (2人前)

| | | | | | |
|--------|---|-----------|-----------|-----------|-------|
| スルメイカ | 1杯(120グラム) ※内臓は使用しない。 (下準備は動画で詳しく紹介しています) | ④豆乳 | 300ミリリットル | ④ケチャップ | 大さじ1 |
| モロヘイヤ | 1束 (100グラム) | ④カレー粉 | 大さじ1 | バター | 10グラム |
| 長ねぎ | 2分の1本 (50グラム) | ④鶏ガラスープの素 | 大さじ2分の1 | 飾り用パクチー | 少々 |
| たけのこ水煮 | 100グラム | ④オイスターソース | 大さじ1 | ※お好みで塩・胡椒 | 少々 |
| | | ④みりん | 大さじ1 | | |



つくって
みよう

色鮮やかなルーは、ミキサーで簡単調理!

スルメイカは火の入れすぎに気をつけて調理をしましょう。

- 1** スルメイカは内臓を取り除き、吸盤をしごいて、胴体は1センチ幅、足は1本ずつ切り分ける。



- 2** たけのこの水煮は7ミリ幅、長ねぎは小口切り、モロヘイヤは茎の下の方は切り落としてざく切りにする。



- 3** サラダ油(分量外)を引いたフライパンでスルメイカとたけのこの水煮をイカに火が通るまで炒め、お好みで塩胡椒をして皿にとる。



- 4** 長ねぎとモロヘイヤは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600ワットのレンジで2分ほど加熱する。



- 5** 4と④をミキサーに入れて、モロヘイヤと長ねぎが滑らかになるまで攪拌する。



- 6** 5を3で使ったフライパンに入れて、中火でかき混ぜ、沸騰してから5分ほど加熱し、最後にバターを入れる。3と一緒にご飯に盛り付け完成。



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!

