

第5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

ブルーベリーとももの
果実の甘味際立つヨーグルトカレー

\ 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

東京都

ブルーベリー

山梨県

もも



東京都

ブルーベリー

1968年、東京都小平市で日本で初めてブルーベリーの商業栽培が始まりました。現在も東京都は国内有数のブルーベリー生産地で、都内には多くのブルーベリー農園があり、その多くは摘み取りを行う観光農園です。都内では実が熟す前にウサギの目のように赤くなる“ラビットアイ系”と呼ばれる品種が多く育てられています。輸入物はいつでも手に入りますが、国産ブルーベリーは夏が旬。この時期に出回る粒が大きく張りがあるものは、加工せず生で食べるのがおすすめです。

山梨県

もも

ももの出荷量日本一を誇る山梨県。緩やかな傾斜があり、水はけや土壌、気候などももの生産に最適な条件が揃っているといわれる山梨県では、およそ200年前から栽培されていたとも言われています。味の良いももは、大きく丸い形で、赤くて表面に泡粒のような点の模様(果点)があるもの。栄養が行き届き、太陽が十分に当たっている証拠です。美味しく食べるには冷やしておきたいところですが、冷やしすぎると風味が落ちるため、食べる1時間前に冷蔵庫に入れるのがおすすめです。

果物の甘みを 生かした ヨーグルトカレー

ヨーグルトの酸味が効いたさっぱりとしたルーに、果物の甘みがとけ合うフルーティーなカレー。果物を入れるのは意外に感じるかもしれませんが、市販のカレールーには果物ペーストが入っているケースも多く、まろやかでコクのあるカレーを作るにはぴったりの食材です。もものジュシーな果肉と、ブルーベリーの弾けるような食感が相まって、果物のおいしさが凝縮されたカレーになっています。



材料を
そろえよう

意外な食材が組み合わせあって、コクとうまみを演出

鶏むね肉はハムで代用できます。カレールーはお好みの辛さのものを使ってください



材料 (2人前)

もも	2分の1個 (100グラム)	カレールー	2かけ (40グラム)
ブルーベリー	大さじ4 (40グラム)	中濃ソース	大さじ2分の1
玉ねぎ	4分の1個 (50グラム)	はちみつ	大さじ2分の1
鶏むね肉	2分の1枚 (150グラム)	サラダ油	適量 (小さじ1程度)
ヨーグルト	150グラム	塩・胡椒	少々
水	150ミリリットル	(飾り用) 生のブルーベリーともも、ヨーグルト	各適量



つくって
みよう

火が通りやすい食材ばかりなので、短時間で調理ができます

市販のルーをベースに、ももと玉ねぎが加わり短時間で自然なとろみがつきます

1

玉ねぎは薄切り、鶏むね肉と、皮がついたままのももはひと口大に切る。



2

サラダ油を引いたフライパンで玉ねぎ、鶏むね肉を、肉の色が白くなるまで炒める。



3

2にもも、ブルーベリーを加えて塩胡椒をふり、さっと炒め合わせる。



4

3にヨーグルトと水を加えて、肉に火が通るまで5分程度煮込む。



5

4にカレールーを入れて溶かし、中濃ソース、はちみつを加える。



6

とろみが出るまで軽く煮て、ご飯と盛りつけ、生のももとブルーベリー、ヨーグルトをトッピングする。



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！

