

第6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。

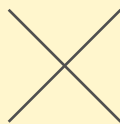
今週は

サンショウとなすの
スパイシーチキンカレー

使用する特産物は

和歌山県

サンショウ



熊本県

なす



和歌山県

サンショウ

和歌山県のサンショウの収穫量は全国の6割近くを占め、日本一を誇っています。サンショウの中でも粒が大きく、実が葡萄の房のような「ぶどう山椒」は、実山椒が5月、干山椒が7月から8月、と収穫時期が分かれており、いずれも手摘みで収穫が行われています。果肉が厚く、しっかりとした辛みで、香りも良いので、人気の品種です。また、実だけでなく、若芽・若葉は添えものとして、花は吸い口として使われるなど、部位によって色々な使われ方をしています。

熊本県

なす

熊本県は日本でなすの総収穫量2位(令和元年産)を誇る有数の生産地です。なすの原産地はインド東部と推測され、今では世界中で食べられています。日本でも昔から栽培されてきたことから、地方独特の品種が多く見られ、果実が40センチメートルから45センチメートル程になる大長なすは、九州地方で多く栽培されています。味が染み込みやすいので出汁で煮たり、油との相性の良さから炒め物に使われるなど、さまざまな調理方法で楽しめるのがなすの魅力。なすに含まれる成分の90パーセント以上は水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富です。

実山椒の 刺激がくせになる、 ジューシーなカレー

トマトの酸味がしっかり効いたベースに、実山椒のプチプチ感と、なすのジューシーさが相まった夏らしいカレー。煮物や佃煮、炊き込みご飯のアクセントに使うことのできる実山椒ですが、カレーのスパイスとも好相性！ゴロっと入った鶏肉と、鶏肉の旨みを吸ったなす、そして食欲を刺激する実山椒の爽やかな辛味が合わさったカレーは、体がバテ気味の夏にぴったりです。



材料を
そろえよう

実山椒の風味を活かすために、調味料はシンプルに！

実山椒は多めに下準備をして、小分け冷凍しておくとなかなかのお料理に使えます。



材料 (2人前)

| | | | |
|------|----------------|----------|---------|
| 実山椒 | 大きさ2分の1(5グラム) | カレー粉 | 大きさ1 |
| なす | 1本(120グラム) | 醤油 | 大きさ2分の1 |
| 鶏もも肉 | 2分の1枚(約150グラム) | 鶏がらスープの素 | 大きさ2分の1 |
| トマト缶 | 2分の1缶(200グラム) | サラダ油 | 大きさ1 |
| 水 | 100ミリリットル | 塩・胡椒 | 少々 |



つくて
みよう

鶏肉の旨みを、なすに閉じ込めるのがポイント！

なすは先に取り出してカレーにトッピングすることで、ジューシーな食感を楽しめます。

1

沸騰したお湯1リットル程度に塩小さじ1(分量外)を入れ、洗った枝付きの実山椒50グラム(1パック目安)を入れて5分ほど茹でる。



2

指で潰れるくらいの柔らかさになったら、ザルに上げて流水で粗熱をとってから、1時間ほど水にさらす。枝を外して使う分だけ取り分け、残りは冷凍する。



3

横半分に切り縦に4等分したなすと、4等分に切り塩胡椒をした鶏もも肉を、油をひいたフライパンで焼く。なすは柔らかくなったら取り出す。



4

鶏肉に焼き色が付いたらカレー粉を加えて炒め合わせ、トマト缶も加えて混ぜる。



5

2の実山椒、水、鶏がらスープの素を加える。



6

5が沸騰したら、醤油を加えて味を整える。



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！

