

第7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。

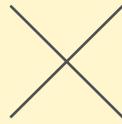
今週は

コアユとすだちの  
さっぱり和風カレー

使用する特産物は

滋賀県

コアユ



徳島県

すだち



滋賀県

## コアユ

5月～8月上旬が最盛期とされる滋賀県・琵琶湖の特産、コアユ。琵琶湖に生息する多くのアユは、体長が7cm～10cmほどにしか成長しないため、小さなアユという意味で、コアユと呼ばれています。食感が柔らかく、頭から尾まで骨も丸ごと食べられるのが特徴で、甘露煮や佃煮にするなど保存食としても重宝されていますが、新鮮な旬の美味しさを味わうにはフリットがおすすめ。鮮度が良いからこそ味わえる肝の苦さも含め、旬の味を楽しめます。

徳島県

## すだち

徳島県のすだちは全国生産量の約98%のシェアを占め全国1位(平成30年産)の生産量を誇ります。すがすがしい香りと酸味が特徴で、焼き魚をはじめ様々な日本料理の付け合わせとして重宝されています。冷奴やそうめんの薬味に使われたり、果皮をすりおろして使用することも。すだちの名前は、「酢橘(すたちばな)」に由来し、酢として使われたことから名付けられたと言われています。同県では、すだちを搾った果汁を「すだち酢」といい、定番の調味料となっています。

# コアユのフリットがのった、 ボリュームのある 和風カレー

シャキシャキの長ねぎとかつおの風味で仕立てた和風のルーに、丸ごと食べられるコアユのフリットをのせたカレーは、一見ボリュームがあるように見えますが、すだちの酸味が効いてさっぱりと食べられます。和風のカレーはご飯に合わせるだけでなく、冷やしてうどんにかけるのもおすすめ！フリットは、衣にマヨネーズを使うことで、簡単にサクッと仕上がるので揚げ物に苦手意識がある方にこそ挑戦していただきたいレシピです。



材料を  
そろえよう

## 長ねぎとかつお節、醤油が和の風味を演出

出汁をとらずとも、かつお節を加えることでおいしい和風カレーが出来上がります。



### 材料 (2人前)

コアユ	10匹	かつお節 (小パック)	1袋(2.5g)
すだち	1個(盛り付け用は分量外)	水	300ml
長ねぎ	1本(100g)	サラダ油	小さじ1
①小麦粉	大さじ5	カレールー	2かけ(40g)
②水	大さじ5	醤油	小さじ2分の1
③マヨネーズ	大さじ1	揚げ油	適量(鍋底から1cm程度)



つくって  
みよう

## すだちは最後に入れることで、さわやかな風味が際立ちます

丸ごと食べられるコアユは、失敗しづらい衣の作り方でフリットに。すだちとの相性も抜群です！

1

コアユは水洗いして、キッチンペーパーなどで水気を拭きとり、塩胡椒する(分量外)。



2

ボウルに①をすべて入れ、混ぜ合わせる。



3

1を2にくぐらせて、180℃の油(衣が少し沈んでから浮き上がるくらい)で少し色づく程度まで揚げる。



4

フライパンに油をひき、薄く斜め切りにした長ねぎをしんなりするまで炒める。



5

4に水を入れ沸騰したら、かつお節、カレールーを入れてとろみが出るまで加熱する。



6

5にすだちのしぼり汁、醤油を加え、さっと混ぜ合わせる。



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!

