

第8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。

今週は

シマアジとオクラの
ゴマ醤油カレー

＼ 教えてくれるのは ＼



Makoさん

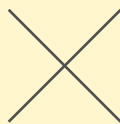
(アイデア料理研究家)

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

愛媛県

シマアジ



高知県

オクラ



愛媛県

シマアジ

シマアジの養殖生産量が全国1位の愛媛県。昭和50年代からシマアジの養殖が始まったと言われ、平成13年以降連続して全国トップの生産を維持しています。少し丸みを帯びた身体に黄色のラインが特徴のシマアジ。アジ科ではあるものの、シマアジ属という属種で、開きなど加工品にも使われるアジよりも大きく、刺身や寿司、塩焼きなどで食されます。弾力のある身で歯応え抜群、脂も多いです。熱を加えても、強く縮まず、ほどよい繊維質であることも特徴です。

高知県

オクラ

国内有数のオクラの生産地である高知県。オクラは寒さに弱く、暑さや湿度には強いことから、年間平均気温が比較的高く、降水量の多い高知県の気候と合致しています。露地栽培を中心に、ハウス栽培も含め、春から秋が収穫期。シャキシャキとした歯触りと、粘り気が特長のオクラは、おひたしや味噌汁、納豆や山芋と合わせてネバネバ感を楽しむのもおすすめです。保存期間は短く、冷やしすぎると黒く変色してしまうので、購入したら早めに使い切るのがおすすめです。

オクラのとろみが 具材をまとめる、 香り豊かなゴマカレー

刺身用のシマアジの柵と、オクラをメインにしたカレーは、食材に合わせて和風仕立てに。売られている大きめの柵を生食とカレーとで半々に使い分けて調理をすると、シマアジの風味や食感の幅広さを感じられます。オクラ独特のとろみで、ゴマの風味が具材全体にまんべんなく絡みます。出汁でのばして、お蕎麦に合わせるのもおすすめです。



材料を
そろえよう

シマアジとオクラに、エリンギの食感をプラス！

オクラはこすり洗いで十分汚れがとれますが、細かい毛が気になる場合はあらかじめ板ずりをしておきましょう。



材料 (2人前)

シマアジ (柵)	100g	カレー粉	大さじ1	みりん	大さじ1
オクラ	10本(100g)	小麦粉	大さじ1と2分の1	水	300ml
エリンギ (小)	2本(80g)	ゴマ油	大さじ1	塩・胡椒	少々
白すりゴマ	大さじ1	醤油	大さじ1		



つくって
みよう

くずれやすいシマアジは、さっと焼いて取り出すのがポイント！

味染みがよくるように、エリンギは手で割きましょう。オクラは切らなくても火を入れたら、とろみが出ます。

1

オクラ同士をこすり合わせて洗い、ガクとヘタを落とす。シマアジは一口大に切り、塩胡椒を振る。エリンギは手で食べやすい大きさに割く。



2

フライパンに分量外のサラダ油をうすくひき、1を焼き、シマアジは火が通ったら一度取り出す。



3

シマアジを取り出したら、火を少し弱め、2にゴマ油、白すりゴマ、カレー粉、小麦粉を加えて炒める。



4

3が全体的に馴染んできたら、水を加える。



5

かき混ぜつつ、とろみが出てきたら、醤油、みりんを加える。



6

5に1で焼いたシマアジを戻し、くずさないように火加減を調整しながら3分ほど煮る。



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！



国際果実野菜年
2021

農林水産省
「国際果実野菜年2021」公式HP



SEPTEMBER 2021 |