

第9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

セリリーとケンサキイカの
あっさりカレー

使用する特産物は

長野県

山口県

セリリー

ケンサキイカ



長野県

セリリー

盛夏期の露地栽培、早春期・秋期のハウス栽培を合わせ長野県は日本一のセリリー出荷量を誇ります。八ヶ岳山麓の冷涼な気候が、涼しい気候と水分を好むセリリーの特性に適しており、みずみずしくシャキッとしたセリリーが育ちます。諏訪地方で県産セリリーの約7割が生産されています。セリリーは気温が上がると水分が抜けてしまうため、収穫は深夜から朝方にかけて行われます。葉にツヤとハリがあり、茎がしっかりして、緑色が鮮やかなものが新鮮な証拠。茎は食感を堪能できるサラダや炒め物などに、葉はスープやシチューなどに入れて香りを楽しむのが、おすすめです。

山口県

ケンサキイカ

肉厚ながら、身は柔らかく、濃厚な甘味が特徴のケンサキイカ。身が繊細なため、一本釣りが主流です。山口県では「やまぐちイカ海道」として水揚げされる地区ごとにブランド化もされており、萩市須佐では「須佐男命(すさみこと)いか」、その他萩地区に水揚げされると「萩のけんさきいか」、長門市では「仙崎イカ」、下関市では「下関北浦特牛(こっとい)イカ」と名付けられた4ブランドがあります。新鮮なものはお刺身として、また天ぷらや焼き物として食べることもあります。干したものは「剣先スルメ」と呼ばれ、こちらもしっかりとしたうま味が特徴です。

ケンサキカのうま味と セルリーの爽やかさを いかした、あっさりカレー

たっぷりのセルリーと、ケンサキカのみが具材のシンプルなカレーですが、バターで具材を炒めることでコクをプラス。カレー粉やバターの風味を生かし、セルリー独特の香りや苦味が苦手な方でも食べられるような仕上がりにしました。セルリーのシャキシャキ感と、ケンサキカの弾力で、食感の違いも楽しめる一品に。カレー自体はあっさりしているので、ガーリックライスを合わせたり、付け合わせでボリュームを出すのもおすすめです。

🍴🥘
材料を
そろえよう

セルリーは茎も葉も、丸ごと一本使います

ケンサキカは、表皮の模様がはっきりしており、ツヤと透明感があるものを選びましょう。



材料 (2人前)

| | | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|------|-------|
| セルリー | 1本(100g) | カレー粉 | 大さじ1 | 水 | 300ml |
| ケンサキカ | 1杯(約180g) | 小麦粉 | 大さじ1と2分の1 | 塩・胡椒 | 少々 |
| おろしショウガ | 小さじ2分の1 | 鶏がらスープの素 | 小さじ2 | | |
| バター | 20g | ウスターソース | 小さじ1 | | |

🍴🥘
つくって
みよう

おろしショウガとバターが、海鮮独特のくさみを和らげます

炒め煮することで、ケンサキカとセルリーの食感を楽しめるカレーになります。

1 セルリーは筋を取り、斜め薄切りにし、葉の部分は1cm程度の幅に切る。



2 ケンサキカは内臓を取り除き、吸盤をしごいて、胴体は1cm幅、足は一本ずつに切り分ける。



3 フライパンを熱してバターを溶かし、1と2を入れ、塩胡椒をしてさっと炒める。



4 3にカレー粉、小麦粉を加えて炒める。



5 4の粉っぽさがなくなったら、水とおろしショウガを加えて混ぜながら煮る。



6 5にとろみがついたら、鶏がらスープの素、ウスターソースで味を整える。



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!

