

カレー
＼特産食材の華麗なリレー／

第10回

旬を食べるカレー旅

教えてくれるのは /

Makoさん
(アイデア料理研究家)

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

さやいんげんと加賀れんこんの
みそ豚カレー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

福島県

さやいんげん

石川県

加賀れんこん



福島県

さやいんげん

日本有数のさやいんげんの産地である福島県。出荷は、主に6月中旬から10月上旬に行われます。さやいんげんは、成熟するにつれ硬くなるため、さやが若いうちに収穫。緑の色が鮮やかで、細めでみずみずしいものが、柔らかいさやいんげんです。歯ざわりを活かしたゴマ和えやサラダで食べることが多い野菜ですが、油との相性もよく、色合いの良さも引き立つため、炒め物にするのもおすすめ。以前は下ごしらえをしないと筋が残る印象もありましたが、現在は品種改良が進み、そのまま調理しても気にならないものが増えてています。

石川県

加賀れんこん

加賀野菜の一つである加賀れんこんは、寒暖差のある気候風土に加え、粘土質泥地の土壌でもある石川県金沢市北部の小坂地区や河北潟干拓地などで栽培されています。収穫は夏から翌年の春ごろに行われ、収穫方法には、水堀りとくわ堀りがあります。節と節の間が短く、肉質が緻密で、雪肌のように白いのが加賀れんこんの特徴。でんぶん質が多く、粘り気があるので、すりおろして焼く、煮るなどの料理に使う際もつなぎいらずです。

※加賀野菜：昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜。

さやいんげんと 加賀れんこんの、 歯応えを楽しめる和風カレー

さやいんげんと加賀れんこん、食感の違う野菜と、大きめに切った豚バラ肉の存在感を楽しめるボリュームのある和風カレーです。味噌と砂糖を使っているので、角煮のようなちょっと甘辛な風味に仕上がっています。歯応えのある野菜と、ジューシーなお肉がたっぷり入っているので、育ち盛りのお子さんにもおすすめ！濃厚な味付けは、冷めてもおいしく、お弁当のおかずの一品にもなります。



材料を
そろえよう

カレールーに味噌と砂糖をプラスし、甘辛風味のカレーに。

豚バラ肉は、薄切り肉ではなくブロックをカットするのがおすすめ！ボリュームが出ます。



材料 (2人前)

さやいんげん	10本(70g)	カレールー	2かけ
加賀れんこん	2分の1節(100g)	味噌	大さじ2分の1
豚バラ肉ブロック	100g	砂糖	小さじ2分の1
サラダ油	小さじ1	水	300ml



味噌と砂糖で、コクのある味に仕上げます

食材それぞれの食感をいかすために、時間差でさやいんげんを入れるのがポイント！

1 さやいんげんはヘタをとり、横半分に切る。加賀れんこんは縦半分、または4等分にして、1cm程度の幅に切る。



2 豚バラブロックは、1cm程度の幅に切る。



3 サラダ油をひいたフライパンで加賀れんこん、豚バラ肉をうすく色づくまで焼く。



4 焼き色がついたら、さやいんげんを入れてさっと炒め合わせる。



5 4に水を加え、沸騰したらカレールーを加える。



6 5にとろみが出てきたら、味噌、砂糖を加えて味を整える。



＼ 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！



農林水産省
「国際果実野菜年2021」公式HP

