

第11回

カレー
＼ 特産食材の華麗なりレー ＼

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

上庄さといもと京丹波大黒本しめじの
焼きチーズカレー

使用する特産物は

福井県

京都府

上庄さといも

京丹波大黒本しめじ



福井県

上庄(かみしょう)さといも

上庄さといもは福井県東部の大野市上庄地区で生産されるブランド里芋で、地理的表示(GI) *登録も行われています。水はけの良い水田や、晩夏から秋にかけて寒暖差が大きいこと、九頭竜川や真名川から流れる豊かな水などの自然環境が揃っていることで、味の良さといもが収穫できるといわれています。小ぶりながら身が締まっていて、煮崩れしにくいので、さといも本来のうま味を堪能できます。皮付きのさといもは、低温と湿度に弱いので新聞紙などで包み、風通しの良いところで保存をするのがおすすめです。

(*地理的表示(GI)保護制度とは、地域で育まれた伝統を有し、その高い品質等が生産地と結び付いている農林水産物や食品等の名称を、知的財産として保護する制度です。)

京都府

京丹波大黒本しめじ

京都府が生産量全国一位(令和2年度)の本しめじ。主に森の恵みが豊かな南丹(なんたん)地域で生産されています。本しめじは松茸と同様に人工栽培が非常に難しく「幻のきのこ」と呼ばれていましたが、人工栽培に成功し1年を通じて安定して生産できるようになりました。「香り松茸、味しめじ」のしめじは、本しめじのことを指し、味の良さに定評があります。大黒様のような形が名前の由来となっており、縁起のよい食材としても重宝されています。焼き物、煮物、揚げ物など様々な調理方法で楽しむことができます。

食材の食感と 風味を生かした、 焼きチーズカレー

寒い季節に食べたくなるオープン料理を、秋の食材を使ったカレーでアレンジ。ほっこり食感ととろみが特徴の上庄さといもと、プリッと弾力のある京丹波大黒本しめじのみを具材にしたカレーは、それぞれのうま味や甘味が効き、肉が入ってなくてももしっかりした味わい。ケチャップを加え少し洋風に仕立てたカレーに、とろけたチーズのアクセントも加わった焼きチーズカレーは、お子さまから大人まで楽しめます。

🍴🥘
材料を
そろえよう

シンプルな具材で、上庄さといもの甘味と 京丹波大黒本しめじのうま味が凝縮されたカレーに

ケチャップを加えたカレーは少し洋風な味わいで、とろりと溶けたチーズの風味とマッチします



材料 (2人前)

上庄さといも	4個 (200g)	④カレールー	1かけ	水	300ml
京丹波大黒本しめじ	4本 (100g)	④ケチャップ	大さじ2	サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	大さじ4	④みりん	小さじ1		
ごはん	茶碗2杯	④しょう油	小さじ1		

🍴🥘
つくって
みよう

加熱した上庄さといものとろみは、カレーをまろやかに仕立てます

素材の味や食感を楽しむためにも、上庄さといもや京丹波大黒本しめじは少し大きめにカットするのがおすすめです。

1 上庄さといもはタワシなどでしっかり洗い、京丹波大黒本しめじはいしづきを取ってどちらも一口大に切る。



2 鍋か深めのフライパンにサラダ油をひいて、1を炒める。



3 京丹波大黒本しめじの香りが出てきたら水を加え、上庄さといもが柔らかくなるまで10分ほど中火で煮る。



4 上庄さといもが柔らかくなったら④の調味料を入れ、とろみが出るまで中火で煮込む。



5 耐熱容器に1人分ずつご飯を盛り、4を上からかける。



6 5の上からピザ用チーズをふりかけ、オーブントースター(グリルやオープンでも可能)でチーズに焼き色がつくまで5分ほど焼く。



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!

