

第12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

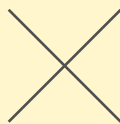
まいたけとぎんなんの無水カレー

使用する特産物は

新潟県

愛知県

まいたけ



ぎんなん



新潟県

まいたけ

秋の味覚まいたけは、新潟県が生産量全国一位（令和2年）です。天ぷらや炊き込みご飯、炒め物やお吸い物など、さまざまな料理のアクセントになる豊かな風味や香り、独特の食感が特徴です。カサが肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるくらいしっかりしているものが新鮮な証拠。軸は硬くしまり、ピンとしているものを選びましょう。たくさん手に入った場合は、小分けにほぐしてラップに包み、冷凍保存するとよいでしょう。

愛知県

ぎんなん

国内でも有数のぎんなん収穫量を誇る、愛知県。特に稲沢市祖父江町は、木曽三川がもたらす肥沃な大地に恵まれて、江戸時代から続くぎんなんの産地として知られています。ここで獲れるぎんなんは「祖父江ぎんなん」と呼ばれ、大粒でもっちりとした食感が特徴です。旬は9月～11月半ばまで。殻の表面がよく乾いて白いもの、振って音がしないものを選ぶのが良いとされています。

※ぎんなんは、一度に多く食べると、おう吐、下痢、呼吸困難、けいれんなどの中毒症状を起こすこともありますので、注意が必要です。

まいたけとぎんなんの うま味が詰まった 無水カレー

まいたけから出るきのこのうま味と、すりおろしたたまねぎの甘味で、シンプルながらも素材の味をを活かした一品。加熱すると硬くなるイメージの鶏むね肉も、たっぷりすりおろしたたまねぎと煮ることでやわらかく仕上がります。ぎんなんは水煮もありますが、旬には殻つきのものを使うのがおすすめ。香りや風味が一段と強く、ほくほくとした食感が楽しめます。



材料を
そろえよう

シンプルな材料でおいしく仕上がる

まいたけとたまねぎから出る水分のみで仕上げるので、素材のうま味が凝縮されています。



材料 (2人前)

まいたけ	100g	鶏むね肉	100g
ぎんなん	10個	カレールー	2かけ
たまねぎ	1個		



つくって
みよう

下準備さえ終えていれば、あとは煮込むだけ！

たまねぎは一度レンジにかけてからすりおろすと、目などへの刺激を抑えることができます。

1

たまねぎは皮を剥き、ラップに包んで600Wのレンジで2分ほど加熱する。



2

ぎんなんは、紙の封筒に入れて口を3回から4回折り、600Wのレンジで30秒加熱し、殻をむく。殻が割れていないものは、キッチンバサミの中央部分(丸くあいた部分)などで潰す。



3

1のたまねぎをざく切りにして、ミキサーに入れ、すりおろす。ミキサーがない場合はすりおろし器を使う。



4

軸の下の部分を切ってほぐしたまいたけ、小さめの一口大に切った鶏むね肉、すりおろしたたまねぎを鍋に入れて混ぜ合わせる。



5

4にカレールーを入れ、鍋のフタをして5分ほど弱火で煮る。鶏むね肉に火が通ったら一度味見をし、たまねぎの辛みを感じなければ火を止める。



6

5をご飯にかけ、盛り付けの最後にぎんなんを乗せる。



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！



応援します

国際果実野菜年
2021

農林水産省
「国際果実野菜年2021」公式HP



OCTOBER 2021