

第15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

ハタハタと春菊(菊菜)の
しよっつる鍋風カレー

使用する特産物は

秋田県

大阪府

ハタハタ

春菊(菊菜)



秋田県

ハタハタ

秋田県で古くから親しまれ、県の魚としても知られるハタハタ。同県での漁期は、11月後半から12月にかけてのごくわずかな期間です。うろこがなく、火の通りもよいため、加熱すると骨と身が簡単に離れる、食べやすい魚です。独特の粘りやプチプチとした食感の卵「ブリコ」を抱えたメスは、オスよりひと回り大きく人気があります。深海魚であるハタハタが、産卵のために沿岸に現れた時に漁獲します。ハタハタなどの魚に塩を加えて熟成させて作る魚醤“しよっつる”は天然の旨み成分による芳醇な味と香りが特徴で、しよっつる鍋などさまざまな秋田料理に使われています。

大阪府

春菊(菊菜)

全国でも有数の春菊の出荷量を誇る大阪府。特に南西部の泉州エリアは府内最大の産地として知られています。春菊の種類は、葉の大きさや切れ込み方によって、大葉種、中葉種、小葉種に大別され、さらに中葉種は株の形状により株立ち型と株張り型に分けられます。関西では、生育しても茎が立たず、株が横に張って生育する株張り中葉種が主に売回り、菊の葉に似ていることから「菊菜(きくな)」とも呼ばれています。葉の緑色が濃く、ツヤがあり、香りの強いものが新鮮な証拠。葉先を乾燥させないよう湿らせた新聞紙で包み、保存するのがおすすめです。

素材の うま味を生かした、 しょつる鍋風カレー

淡白な味わいのハタハタと香り豊かな春菊、そして秋田県の伝統的な調味料であるしょつる、それぞれの風味を生かした鍋風カレー。独特の香りとおほのかな苦味の春菊は、あっさりした鍋風カレーの中で良いアクセントになります。お好みのきのこや白菜などを加えて、アレンジするのもおすすめです。

🍷🍴
材料を
そろえよう

ハタハタはブリコを抱えたメスを使うと、 卵の食感も楽しめます

ハタハタから出る出汁や、しょつるの風味を生かすため、調味料は極力シンプルに。



材料 (2人前)

ハタハタ	大2匹 (小6匹)	①しょつる (ナンブラーでも代用可)	①カレー粉	大きじ2分の1
春菊 (菊菜)	1束	大きじ1	水	400ml
長ねぎ	2分の1本	②白だし	大きじ1	
しいたけ	4個	③みりん	大きじ1	

🔪🍴
つくって
みよう

ハタハタはサイズによって下処理を変えましょう

ハタハタはうろこがないので、下処理が簡単です。
小さめのサイズであれば内臓だけ取り除いて、そのまま鍋に入れます。

1 ハタハタは、頭を落として、
内臓を取り除く。(小さなサ
イズのハタハタは、頭を落と
さず使っても良い)



2 春菊 (菊菜) は、食べやすい
大きさにざく切りにする。



3 長ねぎは1cm幅の斜め切り
にする。



4 しいたけは石づきを取り除
く。



5 鍋に水と①の調味料をすべ
て入れ、1から4を加える。



6 沸騰したら蓋をして、弱火で
5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!

