

第17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

丹波黒大豆とベニズワイガニの  
和風カレー

使用する特産物は

兵庫県

鳥取県

丹波黒大豆

ベニズワイガニ



兵庫県

## 丹波黒大豆

兵庫県が一大産地となっている丹波黒大豆。その特徴は粒の大きさと、百粒当たりの重量が80～90gと一般的な大豆の約3倍もあります。正月のお節料理に欠かせない食材として知られていますが、古くから丹波地域で栽培され、幕府や宮中へ献上された記録も残っています。煮ても皮が破れにくくよく膨らみ、漆黒の色艶と、もちもちした食感が特徴です。煮くずれしにくく、艶を持つという特性を生かし、最近では洋菓子などの材料としても利用されています。

鳥取県

## ベニズワイガニ

鳥取県の境港市が水揚げ量全国一位を誇るベニズワイガニ。名前の通り鮮やかな紅色が特徴で、地元では「紅ガニ」と呼ばれて親しまれています。水深800mより深い海域で、かごを使って漁獲します。ベニズワイガニはズワイガニとほぼ同じ大きさで身はカニ棒肉、爪肉などの鳥取県特産の加工品として重宝されています。境港市で毎年1月に開催されるカニ感謝祭では、ベニズワイガニが振る舞われるため多くの人が来場しにぎわいます。

# ベニズワイガニの 出汁がきいた 和風カレー

ベニズワイガニの出汁と青ネギのシャキシャキした食感を楽しめる和風あんかけ風カレーと、丹波黒大豆の香ばしさにほんのりカレー風味をプラスした豆ご飯の組み合わせ。カレーに入れる具材はベニズワイガニと青ネギですが、そのシンプルさがベニズワイガニのうまみを引き立てます。噛めば噛むほどに丹波黒大豆の香ばしさが口の中に広がる豆ご飯と、あっさりながらも出汁がきいたカレーのハーモニーが楽しめる一品です。

🍴🥘  
材料を  
そろえよう

## お正月料理の材料でアレンジカレーを！

ベニズワイガニの塩分が強い場合には、めんつゆの量を調整しましょう。



### 材料 (2人前)

丹波黒大豆	20g	丹波黒大豆のもとし汁	50ml	㊸水	250ml
ベニズワイガニ (茹でてあるもの) ほくし身50g		水	約150ml (丹波黒大豆の戻し汁と合わせて、炊飯器の一台の線まで)	㊸めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2
米	1合	㊸酒	大さじ1	㊸カレー粉	大さじ2分の1
青ネギ	4本	㊸カレー粉	小さじ2分の1	水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1と水大さじ1

🍴🥘  
つくって  
みよう

## 丹波黒大豆は豆が全部浸かる量の水で戻しましょう

豆の戻し時間は一晩が理想ですが、時間がなければ3時間から4時間でもOK。  
豆の歯応えも楽しめます。

**1** 丹波黒大豆は、一晩ひたひたの水に漬けておく (最低3時間以上は漬ける)。



**2** 炊飯器に研いだ米を入れ、丹波黒大豆の戻し汁と水を一台の線まで加え、丹波黒大豆と㊸を入れて炊飯する。



**3** 青ネギは5cm幅程度の斜め切りにする。



**4** ベニズワイガニは身をほくししておく。



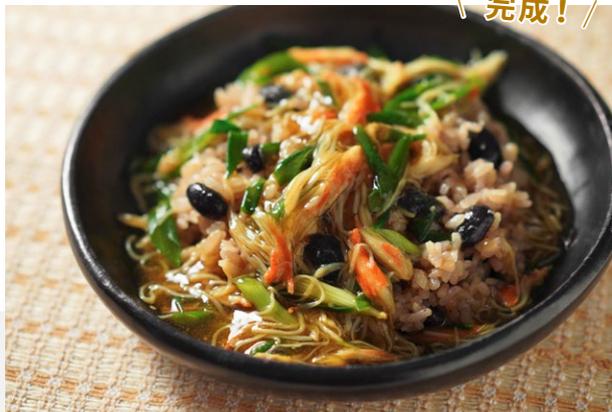
**5** 鍋に㊸を沸騰させ、3と4を入れてひと煮立ちさせる。



**6** 水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまでまぜながら加熱する。とろみがついたら、炊きあがった丹波黒大豆の豆ご飯にかける。



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!

