

第18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。

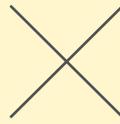
今週は

牡蠣とピーマンの中華風カレー

使用する特産物は

広島県

牡蠣



宮崎県

ピーマン



広島県

牡蠣

広島県の牡蠣の養殖生産量は日本一。全国総生産量の約6割を占めています。広島湾は島々や岬に囲まれ、波が静かで潮の流れも適度にあり水温も適切なことから、牡蠣の生育に適しています。また、中国山地から流れ込む河川水の影響で、牡蠣の餌となるプランクトンが良く育つのも大きなポイント。一般的な広島牡蠣は、殻は小さいけれど身は大きく弾力があり、濃厚な味わいが特徴です。10月から5月にかけて出荷され、旬は1月から2月です。

宮崎県

ピーマン

全国有数のピーマンの生産量を誇る宮崎県。冬季温暖、多日照であるため、ピーマン栽培に適しています。県内でも、地域によって栽培方法が異なり、沿岸地域では、ハウス促成栽培、中山間地域では、ハウス抑制栽培・半促成栽培や露地栽培が行われています。緑色が鮮やかで光沢があり、ヘタが新鮮で肉厚なものを選びましょう。室温でも数日は持つとされていますが、夏場は傷みやすいので、穴あきのポリ袋で包み野菜室で保存します。

アレンジ自在な 中華風カレー

しゃきしゃき食感のピーマンと、濃厚な牡蠣のうまみが絡み合う、中華風の炒め物をイメージしたカレーです。汁気はあえて少なめに仕上げているので冷めてもおいしく、お弁当のおかずなどにも重宝します。牡蠣は炒めすぎると固くなるので、片栗粉をつけて火加減を調整しながら焼くことでふっくらジューシーな仕上がりに。白米はもちろん、炒めた中華麺に添えるなどのアレンジもおすすめです。

🍷🍴
材料を
そろえよう

ご飯がすすむ、こってり甘めな味付けです

ごま油とオイスターソースを使うことで、牡蠣のうまみと合わさってコクのある仕上がりに。



材料 (2人前)

ピーマン	4個	④ オイスターソース	大さじ1	牡蠣の下処理用	
牡蠣	10個	④ 醤油	大さじ1	片栗粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1	④ みりん	大さじ2	塩	小さじ1
ごま油	大さじ1	④ 酒	大さじ2	水	400ml
④ カレー粉	大さじ2分の1	④ 水	大さじ4		

🍴
つくて
みよう

牡蠣もピーマンも食感を残すため、 煮詰めすぎないようにしましょう。

牡蠣を焼くときは、ごま油が跳ねやすいので弱めの中火で火を通すのがおすすめです。

1

ボウルに牡蠣の下処理用の片栗粉と塩、水を合わせて、牡蠣を加える。やさしくもみ洗いをし、汚れがとれてきたら流水ですすぎ、水分をキッチンペーパーで拭き取る。



2

1の牡蠣に片栗粉をまぶす。



3

種をとったピーマンを一口大に切る。



4

フライパンにごま油をひき、弱めの中火で2を焼く。



5

牡蠣の片面に焼き色がついたらひっくり返し、3を加えて強めの中火でやさしく炒め合わせる。



6

ピーマンの食感が残る程度に軽く炒めたら、④を混ぜ合わせたものを加え、中火でとろみが出るまで煮絡める。



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!

