

第19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

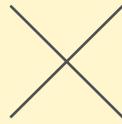
徳田ねぎとブリのおろし鍋風カレー

使用する特産物は

岐阜県

長崎県

徳田ねぎ



ブリ



岐阜県

徳田ねぎ

岐阜県岐南町の徳田や、上印食地域を中心に生産されている伝統野菜の徳田ねぎ。江戸時代末期に尾張で栽培されていたネギの種子を譲り受け、八剣村（現在の岐南町）の人々が「徳田ねぎ採種圃」を作り、そこで収穫した種子を近隣の農家に配布したことで普及したのが「徳田ねぎ」の由来と言われています。栽培過程で何度も土をかぶせることで軟白部分が長く、全体的に柔らかい食感で癖が少ないのが特徴です。緑色の部分も、白色の部分も柔らかく、幅広い料理で楽しめます。

長崎県

ブリ

天然のブリの漁獲高が日本でトップクラスの長崎県。中でも対馬や壱岐、五島などで水揚げされるものが有名です。臭みが少なく、身の締まり、脂ののりが抜群。旬の冬に獲れるものは、寒ブリと呼ばれ、刺身や鮓などの生食のほかに、ブリしゃぶや、照り焼きで楽しめます。ブリは成長に伴って呼び名が変わる「出世魚」で、地域によって違いはあるものの、長崎県では稚魚から順に「モジャコ」「ヤズ」「ブリ」と呼ばれています。

寒い日にぴったりな ホッと温まる 和風カレー

寒い季節に食べたい「ねぎま鍋」と「おろし鍋」をイメージしたカレー。徳田ねぎの甘みを引き出すために、最初に強火で焼き付けるのがポイントです。ブリも同様に焼くことで、香ばしさを引き出し、魚独特のくさみも感じなくなります。徳田ねぎのとろりとした食感や、大根おろしとブリの相性の良さを楽しめる和風カレーです。

🍴🥘
材料を
そろえよう

出汁をひく代わりに、鰹節を使います

徳田ねぎの甘みとブリのうま味を引き出すため、味付けはシンプルに。



材料 (2人前)

ブリ	2切れ	サラダ油	小さじ1	④カレー粉	小さじ2
徳田ねぎ	2本(太く、長ければ1本)	鰹節	小パック1袋(4g)	④塩	小さじ1
大根	8分の1本分(すりおろし)	④醤油	大さじ1		
水	400ml	④酒	大さじ1		

🔪🍴
つくって
みよう

食感を出すために、徳田ねぎの切り方を工夫します

徳田ねぎの白い部分のとろりとした食感を楽しめます。

1

ブリは1切れを3等分に、徳田ねぎは白い部分を斜め太切りに、青い部分を4cm幅のざく切りにします。



2

サラダ油を引いたフライパンで、1のブリと徳田ねぎを強火でさっと焼き、焼き色をつける。



3

水を入れ、沸騰させる。



4

鰹節と④を入れる。



5

一煮立ちしてから、5分ほど煮る。



6

大根おろしを入れて、さっと煮る。この際、大根おろしは全量を入れずに少しよけておき、トッピングに使うのもおすすめです。



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!

