

第21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

ホタルイカとたけのこのタイ風カレー

使用する特産物は

富山県

ホタルイカ

福岡県

たけのこ



富山県

ホタルイカ

日本有数の水揚げ量を誇る、富山県のホタルイカ。夏から冬にかけて日本海の深いところで生活していたホタルイカは、漁が解禁される春先に産卵のために群れをなして富山湾沿岸に来遊します。水揚げされるものはほとんどが腹に卵をもった雌と言われ、魚体が大きいのが特徴です。富山湾では定置網によって漁獲されるため、傷がつきにくく、また漁場から漁港までが近いので鮮度が保たれた状態で水揚げされます。日本各地には鮮度の良い状態で茹でた「ボイルホタルイカ」として出回ることが多く、酢味噌和えなどで食される春の食材です。

※ホタルイカは寄生虫(旋尾線虫)がいる可能性があるため、生食の場合は注意が必要です。

福岡県

たけのこ

福岡県は全国一のたけのこの産地で、出荷のピークとなる3月、4月より前の11月頃から早掘りによる収穫が始まります。主な産地は、県南の八女市やみやま市、県北の北九州市などです。中でも北九州市小倉南区の「合馬(おうま) たけのこ」は親竹の密度管理や施肥・客土などの徹底した栽培管理によって生産され、えぐみが少なくやわらかいことが特長のブランドとして知られています。たけのこは時間が経つにつれてえぐみが増すため、すぐに茹でるのがおすすめ。茹でたあとにすぐ調理をしない場合は、水をはった容器に入れて冷蔵庫で保存できます。毎日水を換えることでえぐみを抑えることができます。

aff2021年3月号でも、たけのこをおいしく味わうための工夫を紹介しています。ぜひご覧ください。



ほんのり甘く、 食べやすいタイ風のカレー

たけのこのシャキシャキ食感と、ホタルイカの豊かな風味を堪能できるタイ風カレーは、ココナッツミルクの甘みで子どもから大人まで楽しめます。ホタルイカとナンプラーを合わせることで、甘さの中に海鮮出汁のうま味を持たせているのが特徴です。ココナッツミルクの風味が苦手な場合は、豆乳で代用することも可能です。

🍌🍌🍌
材料を
そろえよう

ボイルされたホタルイカやたけのこを使うと、 手軽に作ることができます

生のホタルイカを使う場合は、熱湯で2分程度茹でておきましょう。



材料 (2人前)

ホタルイカ	100g	ココナッツミルク	400ml	④ オイスターソース	大さじ1/2
たけのこ (茹でてあるもの)		カレー粉	大さじ1	④ 鶏がらスープの素	大さじ1/2
小1本 (大きな場合は1/2)		生姜	1かけ	④ 砂糖	大さじ1/2
しめじ	1/2袋	④ ナンプラー	大さじ1/2	サラダ油	大さじ1

🍴🍴🍴
つくって
みよう

ホタルイカは縮みやすいので、最後に入れて弱火で煮込みます

ホタルイカは食感が気になるようであれば、ボイルしてから目と中骨をとりましょう。

1 たけのこは1cm幅に、生姜は2mmほどの薄切りにする。



2 しめじは石づきをとり、小房に分ける。



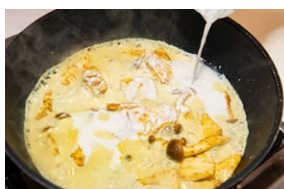
3 サラダ油をひいたフライパンで1と2をさっと炒める。



4 3にカレー粉を加え全体が馴染むまで、さらに炒める。



5 4にココナッツミルクを加える。



6 5が沸騰したらホタルイカ、④を加えて弱火で5分ほど煮込む。



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

