

第25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

伊勢ひじきと冬瓜の煮物風カレー

使用する特産物は

三重県

伊勢ひじき

沖縄県

冬瓜



三重県

伊勢ひじき

全国有数のひじきの水揚げ量を誇る三重県。同県の沿岸域はリアス式海岸の岩場で遠浅という地形であるため、ひじきにとって最適な生育場です。古くからひじきの産地として知られる伊勢志摩地域のひじきは「伊勢ひじき」の名で全国に出荷されており、長く、太く、風味が良いと言われていいます。また、同地域では「伊勢方式 蒸し製法」という伝統的な製法が古くから伝わっており、今でもこの製法を用いて加工している事業者が存在しています。

沖縄県

冬瓜

冬瓜の生産量がトップクラスの沖縄県。中でも宮古島市や伊江村が主な産地として知られています。アジアの熱帯地方が原産の冬瓜は、沖縄料理の定番食材でもあり同県では「シブイ」や「スープ」などとも呼ばれています。味が淡泊でさっぱりしていて、肉や魚のうま味が十分に染み込むので、ソーキ汁などの汁物や煮物には欠かせません。重量感のあるものを選び、風通しが良いところで保存します。カットしたものはラップで包み、冷蔵庫で保管しましょう。

煮物のような仕上がりに。 和風出汁ベースの スープカレー

具材がごろごろと入った和風出汁ベースのスープカレー。鶏肉のうま味がぎゅっと染み込んだ冬瓜と、たくさんの伊勢ひじきで、ボリュームも栄養もたっぷり。少し甘めで、子どもから大人まで家族みんなで楽しめる味わいになっています。冬瓜は火が通りやすいので煮込み時間も短く、伊勢ひじきを戻している間に他の材料の下ごしらえをしておけば、短時間で仕上げる事ができるカレーです。



冬瓜は種とワタを大きめのスプーンですくって 取り除いてからカットしましょう

普段煮物に使う調味料にカレー粉をプラスして、和の風味が効いたやさしい味わいのカレーに。



材料 (2人前)

冬瓜	8分の1個	カレー粉	大さじ2分の1	④みりん	大さじ1
伊勢ひじき (乾燥)	10g	好みのだし汁	200ml	⑤醤油	大さじ2
鶏もも肉	150g	(例: 顆粒和風だし 小さじ2分の1、水200ml)			
サラダ油	大さじ2分の1	⑥砂糖	大さじ1		



火が通りやすい食材なので、さっと煮て仕上げます

伊勢ひじきを戻している間に、その他の材料をカットしておくとお手際よく作れます

1

伊勢ひじきは水に15分ほど浸けて戻し、水洗いしてから水気を切る。



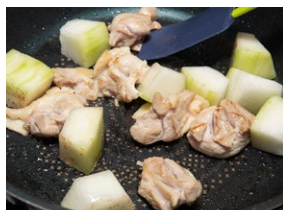
2

皮をむいた冬瓜と、鶏もも肉はそれぞれ一口大に切る。



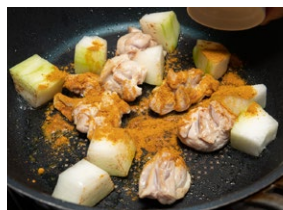
3

サラダ油をひいたフライパンに2を入れて炒める。



4

鶏もも肉の色が変わってきたら、3にカレー粉を加えて炒め合わせる。



5

4のカレー粉が馴染んだら、1とだし汁を加える。



6

5が沸騰したら、⑥を入れて中火でときどき混ぜながら5分ほど煮る。



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！

