

第13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

さつまいもとオリーブの 濃厚タルタルカレー

使用する特産物は

茨城県

香川県

さつまいも

オリーブ



茨城県

さつまいも

さつまいもの産出額が全国1位であり、栽培面積、生産量も全国トップクラスの茨城県。特に南東部の鹿行地域は水はけのよい火山灰土壌がさつまいもの栽培に適していると言われています。同地域のうち、行方市では品種ごとに旬が変わることから、食味の優れる旬のさつまいもを品種リレー方式で全国へ出荷しています。品種は糖度が高く食味に優れる「ベにはるか」や、ほくほくとした食感が特徴の「ベニアズマ」、しっとりとした食感の「べにまさり」などが栽培されています。

香川県

オリーブ

香川県の県章のモチーフにもなり、県花・県木にもなっているオリーブ。温暖で雨の少ない気候がオリーブ栽培の盛んな地中海沿岸とよく似ていることから、瀬戸内海に位置している同県の小豆島では1908年からオリーブの栽培試験が始まり、その後、本格的に栽培が行われるようになりました。現在では小豆島だけでなく高松市、三豊市、多度津町など、県内で広く栽培されています。オリーブの品種は世界で1,600以上あると言われています。香川県では主に加工用やオイル用に使われる「ミッション」という品種が一番多く栽培されています。

タルタルソースを トッピングした 濃厚カレー

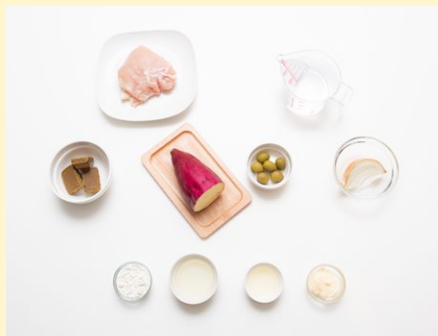
さつまいもの甘味を生かしたカレーに、オリーブを使ったタルタルソースをトッピングした子どもも大人も楽しめる一品。スパイシーなカレーと、ほっこりやさしい甘さのさつまいもを繋ぐ隠し味に少量のみりんを使うことがポイントです。新物のオリーブの浅漬けや塩漬けを使うと程よい食感のあるソースに仕上がります。また、種抜きオリーブを使うと、種を抜く手間がかからず、味の好みや調理時間に合わせて使うオリーブを選んでください。



材料を
そろえよう

旬の時期しか出回らない、 新物オリーブの塩漬けを使うと食感も楽しめます

さつまいもの甘味に合わせ、みりんをプラス。タルタルソースとの相性が良い濃厚なカレーに仕上がります。



材料 (2人前)

さつまいも	200g	水	300ml	玉ねぎ	1/8個
鶏むね肉	1/2枚 (150g)	カレールー	2〜3かけ (約50g)	マヨネーズ	大さじ1
小麦粉	大さじ1	みりん	小さじ1		
サラダ油	大さじ1	オリーブ	6個		



つくって
みよう

さつまいもは薄めに切ることで、煮込む時間を短縮！

火の通りが早い食材ばかりなので、時間がないときにもおすすめ。

種抜きオリーブを使うと調理時間をさらに短縮できます。

1

さつまいもは幅8mm程度の半月切りに。鶏むね肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。



2

サラダ油をひいたフライパンで1を焼き、片面に焼き色がついたらひっくり返す。



3

2に蓋をして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。



4

3に水、カレールー、みりんを加えてとろみが出るまで煮込む。



5

4を煮込んでいる間に、オリーブと玉ねぎをみじん切りにする。



6

5とマヨネーズをよく混ぜて、4でとろみのついたカレーにかける。



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！



完成！



国際果実野菜年
2021

農林水産省
「国際果実野菜年2021」公式HP



| NOVEMBER 2021 |