

第14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

落花生とサフランのドライカレー

使用する特産物は

千葉県

落花生

大分県

サフラン



千葉県

落花生

国内産落花生の約8割が生産されている千葉県。現在、千葉県で栽培されている主な品種は5種類で、昔から育てられている「千葉半立」が作付面積を一番多く占めています。ゆで落花生に向いているとされている「おおまさり」や、渋皮が薄く、はっきりとした甘みで食べやすい「Qなっつ」などの千葉県育成品種も市場に出ています。脂肪を多く含んでいる落花生は、酸化すると風味が落ちるため、さや付き煎り落花生はむき実にして、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのがおすすめです。

大分県

サフラン

大分県竹田市は日本のサフランの約8割の生産量を誇る産地。地中海沿岸地方など海外の生産地では秋に畑で花を咲かせていますが、竹田市では室内で花を咲かせる世界的には珍しい収穫方法が採用されています。開花目のつぼみを収穫、その日のうちに一つ一つから丁寧にめしべのみを摘み取り、すぐに乾燥させることで、高品質を保っています。乾燥した赤いめしべは、水に浸すと黄金色が出て、料理の着色や風味付けに使われ、パエリアやブイヤベースが代表的な料理として知られています。

落花生とサフランの 香りが芳ばしい、 ドライカレー

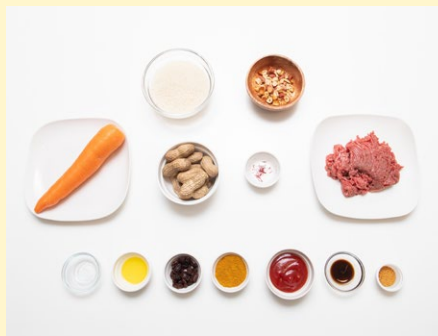
野菜と肉のうま味に落花生の食感をアクセントに加えたドライカレーに合わせるの、彩りと香りが特徴的なサフランライス。レーズンや刻んだ落花生を散らしたサフランライスは、まるでカレー専門店が出てきそうな見栄えで、食卓が明るくなります。サフランライスに炊き込んだ生の落花生は、お豆のようなボクボクとした仕上がり、ドライカレーに混ぜ込んだ乾燥の落花生はコリコリとした食感で、2種類の落花生の楽しみ方ができます。



材料を
そろえよう

生と乾燥の落花生をどちらも使い、食感の違いを楽しめます。

彩りを加えつつ、香りや風味を豊かにしてくれるサフランと落花生、レーズン。いつものカレーがランクアップします。



材料 (2人前)

米	1合	レーズン	大さじ1	④ウスターソース	大さじ2分の1
サフラン	ひとつまみ	合い挽き肉	150g	④コンソメ	小さじ2分の1
塩	ひとつまみ	にんじん	1本	さや付き乾燥落花生	10個 (約30g)
さや付き生落花生	10個 (約60g)	④カレー粉	大さじ1		
オリーブオイル	小さじ1	④ケチャップ	大さじ2		



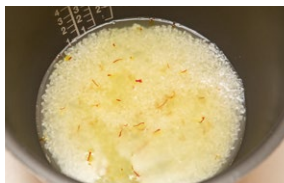
つくって
みよう

サフランライスの炊飯時間に、カレーを仕上げます。

サフランライス用のさや付き生落花生、ドライカレー用のさや付き乾燥落花生は、あらかじめさやから実を出しておきましょう。

1

研いだ米、サフランを炊飯器に入れ、釜の1合の線まで水を入れて15分おく。



2

15分おいた1に、さやから出した生落花生、塩、オリーブオイルを入れて炊飯する。



3

ドライカレーに使うにんじんをみじん切りにする。



4

サラダ油 (分量外) を熱したフライパンで、3と合い挽き肉を中火で炒める。



5

にんじんがしんなりしてきたら、④と、さやから出し、荒く刻んだ乾燥落花生を加えて炒め合わせる。この際、刻んだ落花生はトッピング用に大さじ1程度残しておく。



6

炊き上がった2にレーズンを混ぜ、炒め合わせた5と一緒に皿に盛り、トッピング用の刻んだ落花生を散らす。



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！



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



| NOVEMBER 2021 |