

第23回

\ 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。

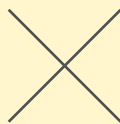
今週は

せりとうどのキーマカレー

使用する特産物は

宮城県

せり



栃木県

うど



宮城県

せり

宮城県におけるせりの栽培の歴史は古く、江戸時代には同地域に自生する野生種を利用した栽培が行われていたといわれています。県内生産量の約6割を名取市、約3割を石巻市で生産しており、2018年の作付面積、収穫量、出荷量はいずれも全国1位です。9月から3月にかけて出荷される「根せり」と、4月から6月にかけて伸びた新芽を摘んで出荷される「葉せり」があり、特に厳寒期は一番風味がありおいしいといわれています。最近はせり鍋が人気となっており、葉、茎、根でそれぞれ違う味や食感が楽しめるのも魅力です。

栃木県

うど

全国1位のうどの生産量(2018年、伏込み)を誇る栃木県。県内では、大田原市、那須塩原市、那須町が産地として知られており、「軟化うど」と「山うど」の2種類が栽培されています。地上で育てた株を地下の室(むろ)に植え、光を遮って白く細長く育てた軟化うどはシャキシャキとした歯ごたえが特徴。一方、栽培中に少し日光を当て、上部(葉先)を緑化させて栽培する山うどは香りの強さが特徴です。捨てる部分がなく、先の部分から根元まで、おいしく食べることができます。

春の香りが楽しめる 和風キーマカレー

香り豊かな2種類の春の野菜を使ったキーマカレー。煮込む工程がないので、時間がないときにもサッと作れる時短レシピです。うど独特の食感や風味と、せりを最後に加えることで、特有の香りやほろ苦さを堪能できるカレーです。



材料を
そろえよう

火が入りやすい食材を使うので短時間で調理することができます

うどはたっぷり入れるとボリュームも出てより食感が楽しめるので、細いものは2本、太ければ1本を使います。



材料 (2人前)

せり	1束	④ 黒こしょう	少々	(うどの下準備の材料)	
うど	細ければ2本、太ければ1本	④ 塩	小さじ4分の1	水	500ml
鶏ひき肉	200g	④ 白だし	大さじ1	酢	大さじ1
④ カレー粉	大さじ2分の1	サラダ油	大さじ2分の1		
④ 醤油	大さじ2分の1				



つくって
みよう

材料を切って、炒め合わせるだけの簡単調理です

調味料はすべて同じタイミングで入れるので、合わせ調味料を作っておくと便利です。

1

うどは黒くなっているところの皮を剥いて1cm角に切り、水500mlに大さじ1の酢を入れた酢水に漬ける。



2

せりは根を落とし、2cm幅に切る。



3

④を混ぜておく。



4

サラダ油をひいたフライパンで、鶏ひき肉と1を炒める。



5

4の肉の色が変わったら、3を加えて全体がなじむまで炒める。



6

5にせりを入れ、さっと混ぜ合わせる。



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！



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



| MARCH 2022 |