

## 三芳中 2 年 B 組夏カレー

2011 料理コンテスト



### 作り方

- 1.《カレールウ》  
1.鍋にサンフラワー油をひき、ナツメグ、クミンを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。  
2.1 に玉ネギ、ニンニク、ショウガのみじん切りを入れ、玉ネギが茶色くなるまで炒める。  
3.2 にグリーンチリ、レッドチリ、ターメリック、カルダモンを入れ、団子状になるまで炒める。  
4.香りが出てきたら、細かく刻んだ完熟トマトを入れ、塩で味を調べ、水分がなくなるまでよく練り上げる。

- 2.鍋にヨーグルト、水（又は牛乳）、1 のルウ、鶏肉を入れて滑らかになるまでよく混ぜる。（牛乳を使う場合は 800cc 位まで煮詰め、水 300cc を加えるとココナッツミルク風になる。）

- 3.2 を中火で鶏肉に火が通るまで約 30 分煮込む。（目安は表面に油が浮いてくるまで。鶏肉に火が通ると油膜が張る。）

- 4.鶏肉が煮え、カレーが濃厚になってきたら出来上がり。皿に盛り付け、グリル又はフライドした季節の野菜をトッピングする。



### コメント

社会科学習で農業・酪農を学びました。地域の素材の中でその時期にあるものを使ったアジア風のカレーです。

### 材料（15人前）

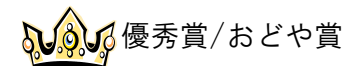
《カレールウ約 500g 分》  
サンフラワー油（ひまわり油）：200cc  
ナツメグ：小さじ1  
クミン：小さじ2  
玉ネギ：10個  
ニンニク：1玉  
ショウガ：1片

グリーンチリ・レッドチリ：各小さじ1  
ターメリック：大さじ4  
カルダモン：小さじ2  
トマト：8個、(完熟のもの)  
塩：大さじ2

《その他の材料》  
ヨーグルト：500g  
水又は牛乳：1100cc  
鶏肉：2kg  
季節の野菜：適量

## サンガのカレー丼

2011 料理コンテスト



### 作り方

- 1.《下準備》  
■玉ネギ…粗みじん切り  
■ニンジン…5mm角切り  
■レンコン…1cm角切り  
■ジャガイモ…すりおろす  
■ショウガ…1片をすりおろし、残りはみじん切り  
■ブロッコリー…小房に分けて茹でる  
■アジ…3枚におろしてざく切りにする

- 2.フードプロセッサーにアジ、玉ネギ（中1個分）、おろしショウガ、ジャガイモ、塩、しょう油を入れてサンガ（ミンチ）にする。大さじ1のサラダ油でポロポロになるまで炒め、一旦取り出す。

- 3.フライパンに残りの油をひき、玉ネギ（大1個分）をきつね色になるまで炒め、ニンジン、レンコン、みじん切りのショウガを入れてさらに炒める。

- 4.3 にカレー粉を入れ、香りが立ったら水2カップ弱とめんつゆを入れる。野菜が煮えたら火を止めてルウを割り入れる。弱火でルウを溶かし、少し煮る。（煮詰まりすぎる場合は水を足す。）

- 5.4 のカレーに2のサンガを入れて、ソース、ケチャップ、砂糖、バターで味を整える。丼にご飯と3を盛り、パセリとブロッコリーを添えて出来上がり。



### コメント

アジのサンガをドライカレー風にしました。魚が苦手な人でも美味しく食べられます。

### 材料（4～6人前）

アジ：小7匹  
玉ネギ：中・大各1個  
ジャガイモ：小1個  
ニンジン：中1本  
レンコン：中1節  
ブロッコリー：適量  
ショウガ：2片

ご飯：適量

《調味料》  
サラダ油：大さじ2  
塩：少々  
しょう油：小さじ1  
カレールウ：2片  
カレー粉：小さじ1  
中濃ソース・ケチャップ：各大さじ1  
めんつゆ・砂糖：各大さじ1  
バター：10g

《飾り》  
ブロッコリー：適量  
パセリ：適量

## ワカメゴハンの夏野菜カレー

2011 料理コンテスト



### 作り方

1. ニンニク、ショウガ、玉ネギのみじん切りをバターで炒める。
2. 玉ネギが透きとおったら、お湯と固形スープの素、赤唐辛子を加えて10分程煮る。
3. 2 にツナを入れ、カレールウを溶かす。しょう油、トマトケチャップ、ウスターソースで味を整える。
4. 野菜を食べやすい大きさに切る。
  - ・ オクラ…さっと茹がく
  - ・ カボチャ…レンジで加熱するオクラ以外の野菜を、サラダ油をひいたフライパンで焼き、塩をふる。
5. みじん切りにしたワカメとショウガをご飯に入れて、さっと混ぜておく。
6. ワカメご飯をお皿によそり、3 のカレーをかける。カレーの上に4の野菜を彩り良く並べて出来上がり。



### コメント

ご飯に富浦名産の大葉わかめを使用してわかめご飯にしました。祖父の家で作った夏野菜をふんだんに使い、見た目もカラフルに仕上げました。

## 南房総グリーンカレー

2011 料理コンテスト



### 作り方

1. 《グリーンカレー》
  1. ナバナ（又はほうれん草）を塩茹でして、ココナッツミルクと一緒にミキサーにかける。
  2. 玉ネギのみじん切りをオリーブオイルで焦げないように約20分炒める。
  3. 1に2を入れて、さらにミキサーにかける。鍋に移し、カレーフレーク、ターメリック、ナツメグ、塩・コショウで味を調える。
2. 《具》
  - エビ…オリーブオイルでニンニクと一緒に炒め、塩・コショウで味をつける
  - 卵…茹で卵にする
3. 《ご飯》

研いだ米にターメリックとバターを入れて炊く。
4. 《仕上げ》

炊き上がったご飯の上にドライパセリとレーズンを乗せ、カレーにエビと卵を飾って出来上がり。



### コメント

定番のカレーライスに、菜の花のグリーンとターメリックライスの黄色でいつもと違うおしゃれなカレーに大変身させました。小さいので、バーガー自体をレタスに包んだり、カナッペ風にしても食べやすいです。

### 材料（1人前）

《ワカメご飯》

大葉ワカメ : 適量  
ショウガ : 少々  
ご飯 : 100g

《カレー》

ナス : 適量  
ピーマン : 適量  
トマト : 適量  
オクラ : 2本  
カボチャ : 適量  
ニンジン : 適量  
パプリカ : 適量  
ニンニク : 適量  
玉ネギ : 1/2個  
ショウガ : 少々  
バター : 大きじ1  
赤唐辛子 : 1/2本  
固形スープの素 : 1/2個  
ツナの缶詰 : 1/2  
カレールウ : 50g  
しょう油・トマトケチャップ・ウスターソース : 少々

### 材料（5人前）

《グリーンカレー》

ナバナ : 2束  
(手に入らない時は、ほうれん草1束で代用)  
ココナッツミルク : 200ml  
玉ネギ : 中2個  
カレーフレーク : 150g  
ターメリック・ナツメグ : 各適量  
オリーブ油 : 適量

《具》

卵 : 3個  
エビ : 適量  
オリーブ油・ニンニク : 各適量  
塩・コショウ : 少々

《ご飯》

米 : 6合  
ターメリック : 小さじ1  
バター : 大きじ4

レーズン・ドライパセリ : 各適量

## はなやか房総豆カレー

2011 料理コンテスト



審査員特別賞



### 作り方

#### 1.《豆カレー》

##### 1.下準備

- 玉ネギ…くし型に切る
- ニンジン…2/3 を 1 口大に切る。残りを薄切りにして型で抜き、少々水と一緒にレンジで 2.分加熱して火を通す
- ジャガイモ…1 口大に切る
- 枝豆・トウモロコシ…茹でて粒をほぐす
- 落花生…塩茹でにする

2.玉ネギを油で炒め、透き通ってきたらひき肉を入れ、さらに炒める。肉に火が通ったら、ニンジンとジャガイモを入れ軽く炒め、水、コンソメ、はちみつを入れる。

3.2のアクを取りながら弱火で 15 分煮る。いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かし、溶けたら弱火で 15 分煮る。最後に塩茹で落花生を入れて、ケチャップと中濃ソースで味を整える。

#### 2.《ご飯》

キンセンカの乾燥花びらをさっと洗って、米に混ぜて炊く。バターを入れてバターライスにしてもよい。

3.皿にご飯とカレーを盛り、ニンジン、枝豆、トウモロコシで飾り付けをしてできあがり。



### コメント

南房総産の落花生やとうもろこし、枝豆などを使った「見た目に楽しく、食べて美味しい」カレーです。

### 材料（6人前）

#### 《豆カレー》

玉ネギ : 中 1 個  
ニンジン : 中 1 本  
ジャガイモ : 小 3 個  
枝豆 : 適量  
トウモロコシ : 適量  
落花生 : 1 カップ弱

豚ひき肉 : 300g

サラダ油 : 大さじ 1  
コンソメ : 1 個  
カレールウ : 6 皿分  
はちみつ : 大さじ 1  
ケチャップ・中濃ソース : 各大さじ 1

#### 《ご飯》

米 : 適量  
エディブルフラワー（食用花） : 適量  
（今回はキンセンカの花びらを使用）

## カラフルカレーパン

2011 料理コンテスト



審査員特別賞



### 作り方

#### 1.《カレー》

- ニンニク・玉ネギ…みじん切り
- ジャガイモ…1 口大に切る
- その他の野菜…トッピング用に適当な大きさに切る

1.トマト以外のトッピング用の野菜をレンジにかけて火をとおす。

2.鍋に油をひき、ニンニクを炒め、ひき肉、玉ネギ、ジャガイモを入れ、さらに炒める。

3.2に水とコンソメを入れ、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら火を止め、カレールウを入れる。ルウが溶けたら、ケチャップ、ソースを入れて味を整える。

#### 2.《パン生地》

1.材料をパン焼き機に入れて生地を作る。  
2.打ち粉をした台に置き、軽く丸め直してスケッパーで 16 等分にする。  
3.生地の表面を張らせるように 1 つずつ丸め、かたく絞った濡れ布巾をかけて、約 20 分休ませる。

#### 4.《仕上げ》

生地でカレーを包み、上に野菜をトッピングする。30~40 分発酵させ、オーブンで焼いて出来上がり。



### コメント

おばあちゃんの家で取れた野菜を使いました。パンを油で揚げずに焼いたことで野菜の味が引き立つようになりました。

### 材料（4人前）

#### 《カレー》

豚ひき肉 : 250g  
玉ネギ : 1 個  
ジャガイモ : 3 個  
ニンニク : 1 片  
カレールウ : 1/2 箱  
ケチャップ・ソース : 各大さじ 1  
コンソメ : 小さじ 2  
サラダ油 : 大さじ 1  
水 : 750ml

#### 《パン生地》

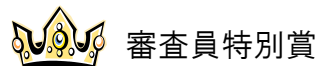
水 : 260ml  
強力粉 : 400g  
砂糖 : 小さじ 2  
塩 : 小さじ 1 と 1/2  
マーガリン : 20g  
スキムミルク : 70g  
ドライイースト : 3g

#### 《トッピング》

ナス : 2 本  
カボチャ : 1/4 個  
ピーマン : 2 個  
ミニトマト : 8 個

## ひじきとイカのカレー風味ちぢみ

2011 料理コンテスト



### 材料（2人前）

ひじき : 10g  
イカ : 足1杯分  
ピーマン : 1/3個  
赤パプリカ : 1/3個  
ニラ : 10g  
玉ネギ : 1/2個  
  
卵 : 1個  
  
小麦粉 : 70g  
  
カレールウ : 1片  
塩・コショウ : 適量

### 作り方

- 1.《下準備》
  - ピーマン・赤パプリカ…薄切りにする
  - その他の野菜…みじん切りにする
  - イカの足…食べやすい大きさに切る
  - カレールウ…おろし金で細かくする
- 2.《ちぢみタネ》

ボウルに野菜、ひじき、イカ、カレールウ、卵、小麦粉を入れて混ぜ、塩・コショウをする。
- 3.フライパンに油をひき、2のタネをスプーンで適量取り、均等な大きさ広げて焼く。2～3分経ったら裏返し、さらに2～3分焼く。皿に盛りつけて出来上がり。



### コメント

祖母が作ったピーマンと、父がとってきたイカを食べやすい形のつまみのような料理にしました。

## アジのさんがやきカレー風

2011 料理コンテスト



### 材料（2人前）

アジ : 2匹  
玉ネギ : 1/6個  
ニンジン : 1/6本  
ピーマン : 1/6個  
カレー粉 : 適量  
しょう油 : 適量

### 作り方

- 1.アジの皮をむき、三枚におろして細かくたたく。
- 2.野菜をみじん切りにする。
- 3.アジ、野菜、カレー粉を混ぜる。
- 4.3を丸めてフライパンで焼く。最後にしょう油を回し入れて香りづけをし、出来上がり。



### コメント

ハンバーグの様にしました。魚が嫌いな子どもでも、臭みがないのでみんなが食べられます。



## ドライカレードック

2011 料理コンテスト  
審査員特別賞



審査員特別賞



### 作り方

1. 野菜を 5 mm 角に切る。ショウガとニンニクはみじん切りにする。
2. 鍋にバターを中火で溶かし、ショウガとニンニクを入れて炒め、香りが立ったらひき肉を加えてほぐしながら炒める。
3. ひき肉に火が通ったら野菜を入れ、玉ネギが透き通るまで炒め、カレー粉をふつて、全体になじませる。
4. ≪材料 A≫を入れて汁気がなくなるまで炒める。
5. パンにレタス、茹で卵、カレーを挟んで出来上がり。

### 材料 (4~5人前)

豚ひき肉 : 300g  
玉ネギ : 1 個  
ニンジン : 1/2 個  
ナス : 1/2 個  
ショウガ : 1 片  
ニンニク : 1 片  
カレー粉 : 大さじ 3~4  
バター : 30g

#### ≪A≫

野菜ジュース : 1/2 カップ  
洋風スープの素 : 2 個  
ウスターソース : 大さじ 3  
しょう油 : 大さじ 1  
塩 : 小さじ 1/2

パン・茹で卵・レタス : 適量



### コメント

家で取れた新鮮な野菜をたっぷり入れて栄養満点なカレードックを作りました。

## ドライカレーかぼちゃポタージュ添え

2011 料理コンテスト  
審査員特別賞



審査員特別賞



### 作り方

1. ≪下準備≫
  - 玉ネギ…半分 (ドライカレー用) をすりおろし、残り半分 (ポタージュ用) をスライスする
  - ニンジン…すりおろす
  - カボチャ…ざく切りにする
  - ニンニク…すりおろす
  - ミニトマト…湯剥きする
  - 枝豆・トウモロコシ…茹でて実をはずす
2. ≪ドライカレー≫
  1. 玉ネギ、ニンジン、ニンニクをバターでよく炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。カレー粉、カレールウ、チャツネ、ウスターソース、ケチャップを入れて味を整える。
3. ≪カボチャのポタージュ≫ 材料★
  1. 玉ネギ、カボチャを炒め、火が通ったら水をひたひたになるまで入れ、よく煮る。
  2. 1 と生クリーム、コンソメをミキサーにかけ、なめらかにする。

### 材料 (8人前)

豚ひき肉 : 400g  
玉ネギ : 6 個 ★  
ニンジン : 1 本  
カボチャ : 1/2 個 ★  
カレー粉・カレールウ : 適量  
ニンニク : 適量  
チャツネ : 適量  
ウスターソース : 適量  
ケチャップ : 適量  
コンソメ : 適量 ★  
生クリーム : 適量 ★

ご飯 : 8 膳分

#### ≪トッピング≫

枝豆 : 1/2 束  
トウモロコシ : 1/2 本  
ミニトマト : 適量

#### ≪盛り付け≫

ご飯とドライカレーを 2 段にして皿に盛り、ポタージュを添え、トッピング用の野菜を飾り付けて出来上がり。

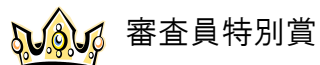


### コメント

暑い夏をイメージして、ご飯とドライカレーを 2 段にして、周りにかぼちゃのポタージュを添えました。

# 鰺だんごカレー

2011 料理コンテスト



審査員特別賞



## 作り方

1. <下準備>
  - トマト…湯剥きして、1 cm角に切る
  - 枝豆…茹でて豆を取り出す
  - ジャガイモ・玉ネギ・ニンジン・ナス…食べやすい大きさに切る
2. <鰺だんご>
  1. アジの骨・皮を取り、3枚におろして包丁でたたく。
  2. しょう油、片栗粉を混ぜ、一口大に丸めてカレーを作る鍋に油をひいて焼く。
  3. 火がとおったら鰺だんごを取り出し、油をペーパーでふく。
3. <カレー>
  1. 鰺だんごを焼いた鍋にサラダ油を足し、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ、ナスを炒める。火がとおったらトマトと水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
  2. 鰺だんごと枝豆を入れ、カレールウを入れる。
  3. 隠し味にしょう油を入れて出来上がり。

## 材料 (4人前)

- ジャガイモ : 中2個
- 玉ネギ : 大1個
- ニンジン : 中1本
- トマト : 2個
- 枝豆 : 適量
- アジ : 中3匹
- しょう油 : 小さじ1
- 片栗粉 : 小さじ1
- カレールウ : 適量
- 水 : 適量
- しょう油 : 大さじ1



## コメント

祖父の取ってきた海産物と祖母の育てた野菜を使用しました。トマトが入っているのであっさりした味わいです。

# 地産地消ロゴマーク

