○最優秀賞「ひおうぎ貝と真イカのクリームカレー」（家族の部）



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料（4人分） | | | |
| 愛媛県産ひおうぎ貝 | 8枚 | 米 | 2合 |
| 愛媛県産真イカ切身 | 小4杯分 | ターメリック | 小さじ1杯 |
| トマト | 2個 | サフラン  ごはん | 少々 |
| 玉ねぎ  クリームカレー | 1個 | バター　炊飯用 | 5ｇ |
| ニンニク | 2片 |  |  |
| 市販のカレールー | 1/2箱 | パセリ | 少々 |
| 生クリーム | 200ml | 福神漬 | お好みの量 |
| オクラ | 8本 |  |  |
| パプリカ　赤・黄 | 各1個 |  |  |
| 水 | 400ml |  |  |
| 酒 | 小さじ2杯 |  |  |
| バター　炒め用×2 | 各10ｇ |  |  |

【作り方】

（ごはん）

1. 米を研いで炊飯器に入れ、通常の水加減でセットする。

ターメリックとサフランを加えて30分ほどおき、バターを加えて炊く。

（クリームカレー）

1. トマトは湯むきし、一口大にカットする。
2. オクラは塩もみをして産毛を取り、星型にしたパプリカと一緒に1分間茹でる。
3. ひおうぎ貝は沸騰した湯でサッと茹で、うろ（黒い部分）を取る。
4. フライパンにバターを溶かし、真イカと④のひおうぎ貝を炒める。

酒をふりかけ、2分間蓋をして蒸し焼きにする。

1. 鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたニンニクを入れて香りを出す。

その後、みじん切りにした玉ねぎと残ったパプリカ・②のトマトを加えて炒める。

1. 水を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、カレールーを入れる。
2. 生クリームと⑤のひおうぎ貝と真イカを煮汁ごと加え1分間ほど煮て出来上がり。

器にごはんを盛り、パセリを散らす。

カレーを盛り付け、③のオクラとパプリカを飾って食べる。

【アピールポイント】

　旬のひおうぎ貝と真イカは、良質なたんぱく質とタウリン、ビタミンがたっぷりで栄養豊富な海の宝です。貝やイカを蒸し焼きにすることで、魚介のうま味と香りが引き立ち、ふっくらとし、魚介類が苦手なお子様でも臭みを気にせず食べやすくなります。愛媛県産の身近な野菜と生クリームを合わせ、さっぱりと酸味のある味付けにしました。ぜひ皆さんにも召し上がってほしいです。