

○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	少々
玉ねぎ	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		

クリームカレー

ごはん

【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)

- ② トマトは湯むきし、一口大にカットする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。