



## 愛南かつおカレー



子供たちの声  
カツオがやわらかくて  
とてもおいしかったの  
で、また給食に出して  
ほしいです。

栄養価(1人分)	
エネルギー	475kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	7.9g
カルシウム	56mg
塩分	1.8g

〈材料(4人分)〉	
カツオ	130g
しょうが	少量
(カツオ下処理用)	
酒	小さじ 1
じゃがいも	140g
にんじん	45g
玉ねぎ	130g
にんにく	少量
しょうが	少量
グリーンピース	20g
サラダ油	小さじ 1
カレールー	約 60g
(※各種メーカーに合わせて調整してください。)	
ケチャップ	大さじ 1
ソース	小さじ 2/3
スキムミルク	大さじ 1
はちみつ	小さじ 1/2
水	1と4/5 カップ

## 作り方

- ① 沸騰した湯に酒とカツオを入れて下茹でし、しょうがのしぼり汁をかけておく。
- ② じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎをじっくり炒める。そこににんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、水を入れる。
- ④ 沸騰したらあくをとり、15分ほど煮込む。
- ⑤ ①のカツオを加え、ルー、ケチャップ、ソース、湯で溶いたスキムミルク、はちみつを加えて10分ほど煮込む。
- ⑥ 最後に煮たグリーンピースを散らす。

※牛肉などに比べ、塩辛くなりやすいので、ソースやはちみつ等でお好みの味にしてください。



## 使用している愛南産の農水産物「カツオ」

カツオは、愛南町の「町の魚」に指定されています。春にはあっさりとした「上りカツオ」、秋には脂ののった「戻りカツオ」と1年に2回の旬があり、季節によって2つの味を楽しめる魚です。

## 愛南さばき方教室

カツオブルーからのお知らせ



うみらいく  
キッチン!  
～おさかなの  
さばき方教室～  
を開催します

日時 6月29日(月) 10時～13時  
内容 魚のさばき方講習、調理、会食  
募集人員 10人(先着順。定員になり次第締め切ります。)  
場所 うみらいく愛南

準備物 エプロン、三角巾  
参加料 500円  
申込み・問合せ  
うみらいく愛南 TEL73-7120

うみらいくキッチンでは、愛南町で獲れた新鮮な魚を使って様々な料理教室を開催しています。

今年度も、過去の開催で大好評だった「おさかなのさばき方教室」を開催します。一匹まるまるの魚をさばきます!家庭でさばいて料理にだすと美味しさも倍増!会話もはずむ!

魚のさばき方を知っていれば自慢できます!魚をさばいたことのない方、この機会にぜひご参加ください。

## 編集後記

裏表紙を飾っている「愛なん『四季』の旬レシピ」では、毎月地元食材を使った料理を紹介しています。今月号では、今まさに旬を迎えたカツオを使った「愛南かつおカレー」を掲載していますが、編集作業中に「かつおカレー」の写真を見てぜひとも食べてみたくなり、休日を利用して調理に挑戦することにしました。

この料理の主役であるカツオを購入するため町内の産直市に足を運ぶと、刺身で食べたらずさぞかしおいしくであろうカツオがたくさん陳列されていました。このカツオをカレーの具材にするという、少し贅沢かとも思えるアイデアは、愛南町ならではの発想かもしれません。食材が豊富な愛南町で暮らす幸せをかみしめながらカツオを購入しました。

イカやエビの入ったシーフードカレーはお馴染みですが、カツオとカレーの相性は、私には未知数でした。どんな味に仕上がるだろうとワクワクしながらレシピどおりに調理すると、とてもおいしく出来上がりました。主役となる、カレーの具材としてのカツオの味はというと、カレーの味に負けることなくしっかりとカツオの旨みを残しており、食感もとても良く、大満足です。家族にも大変好評だったので、また「かつおカレー」を作りたいと思います。

皆さんも、ぜひ「広報あいなん」のレシピコーナーを活用していただき、料理のレパートリーを増やしてみませんか。