

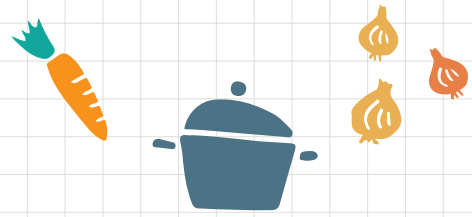


野村 みゆきさん（茨城県 在住）  
レシピ名「根菜と手羽元の酒粕スープカレー」



### レシピの解説

家族が根菜を好まないで、好きなカレーにしてみました。柔らかく煮えた根菜が美味しく、また手羽元と酒粕の味わい深いカレースープが格別に美味しい一品になりました。



### 材料（2人分）

- |              |         |              |         |
|--------------|---------|--------------|---------|
| ・かぶ          | 正味 200g | ・塩           | 小さじ 1   |
| ・人参          | 正味 100g | ・水           | 400cc   |
| ・玉ねぎ         | 正味 100g | ・ガラムマサラ      | 小さじ 1/2 |
| ・にんにく        | 1片      | ・塩・胡椒        | 少々      |
| ・生姜          | 1片      | ・米油          | 適量      |
| ・手羽元         | 4本      | ・雑穀ごはん・らっきょう | 適宜      |
| ・酒粕          | 50g     | ・お好みでパクチーなど  |         |
| ・カレー粉        | 大さじ 1   |              |         |
| ・醤油、みりん、きび砂糖 | 各大さじ 1  |              |         |

### 作り方

- ①かぶは大きめの一口大、人参は小さめの一口大、玉ねぎは細めのくし型に切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②手羽元は骨に沿って切込みを2本入れ、塩・胡椒をし、中火のフライパンに米油を熱し、焼いて焼き色を付けいったん取り出す。
- ③②のフライパンに米油を足し、にんにく・生姜を弱火で炒め、香りがたったら中火にし、かぶ・人参・玉ねぎを炒め、油をまわす。
- ④③にカレー粉を加え1〜2分炒め香りがたったら、②と細かく千切った酒粕・水・醤油・みりん・きび砂糖・塩小さじ1を混ぜ合わせ、蓋をして煮込む。
- ⑤根菜と手羽元に火が通ったら、ガラムマサラを混ぜ合わせ完成。らっきょうを添えたご飯と盛り合わせる。お好みでパクチーなどを添えて完成。

### 調理のポイントなど

カレー粉はお使いのもので辛さをお好みで調整して下さい。



### 審査員からのコメント

- ・カレー粉と身近な食材で作りやすく、酒粕を加える工夫が素敵。
- ・スープカレーに酒粕を入れたところが、どのようになるのか食べてみたいと思いました。薬膳的には、体を温めてめぐりを良くする食材と、消化を助けて胃腸の働きを整える食材が使われています。胃腸が弱ると体を温める力も弱ってしまうので、体の中から整えて冷えを予防する薬膳メニューになっていると感じます。
- ・かぶや人参など現在は通年出回りますが、冬時期のものは甘みを蓄え煮込むと美味しくなります。そんな根菜を使っているのが良いですね。また酒粕とカレーの組み合わせはありそうでなかった気が...温まりそうです。