

播磨の食材で作る!

はりなび特製 和風キーマカレー



小野市のトマトを
贅沢に使用した
「とまとピューレ」



太子町産の米や
大豆で作った
「太子みそ」



全国的にも
人気の高い
「太市たけのこ」



アクも少なく
歯ざわりも最高!
「姫路れんこん」



西播磨で
生産が盛ん!
「山椒」



姫路が育てた
上質なポーク
「桃色吐息」



■材料

<キーマカレー> (4人分)
桃色吐息(挽肉)・・・300g
玉ねぎ・・・大1個
人参・・・1本
太市たけのこ(水煮)・・・100g
生姜・・・1片
にんにく・・・1片
水・・・300ml
とまとピューレ・・・100ml
ブイヨン・・・1個

カレーパウダー・・・小さじ1
カレールー・・・3~4かけ
太子味噌・・・小さじ1
梅酒・・・大さじ1
油・・・大さじ1

<カレーの上にトッピング>
姫路れんこんのほか、お好み
の野菜

<山椒ご飯>
米・・・3合
山椒(下ゆでして半日)
水にさらしたもの
・・・大さじ1と1/2
塩・・・小さじ1
オリーブオイル・・・大さじ2

材料をすべて炊飯器に入れ、
通常の水の分量で炊きます。

■作り方

- 1) にんにく、生姜はみじん切り、玉ねぎ、人参、ゆで筍は5mm角のみじん切りにします。
- 2) フライパンにカレーパウダーを入れ、から炒りし、香りが出たら油、にんにく、生姜を入れて炒め、桃色吐息(挽肉)を加えてぼろぼろに炒めます。玉ねぎ、人参、筍を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら水とブイヨン、とまとピューレ、梅酒を入れて中火にして15~20分ほど煮ます。カレールーと味噌を入れて煮溶かします。
- 3) トッピングの野菜は5mm厚に切り、多めのオリーブオイルを敷いたフライパンで焼きます。れんこんは薄い輪切りにして180℃の油でさっと揚げます。
- 4) 器に山椒ご飯を盛り、カレールーをかけて野菜をトッピングしたらできあがり。

野菜たっぷり &
山椒のピリリがくせになる

♪ 作ってくれたのは ♪



地元の農家
さんがつくった新鮮な
夏野菜で彩りながら、「はり
ま」ならではのカレーを作りま
した。山椒は水にさらす時間
が短いほど辛くなるので、辛
味が苦手な方は半日は
さらして下さい。

森下 聡子さん 《料理講師・食育インストラクター》
「楽しく美味しく」をテーマに、姫路市を中心に食卓を豊かに
する料理教室の開催や食育講演などを行う。

♪ ご協力いただいたお店 ♪

産地直送の野菜がそろう



パスの八百屋 姫路店
姫路市西駅前町1番地
神姫ビル1階
(旧神姫バス待合所)

国産の良質な肉にこだわった精肉店



お肉屋さんごんどう
姫路市勝原区宮田65-5
TEL.079-272-2941

輸入ワインや地元銘酒がそろう



わいん酒屋 Ragloppa
姫路市勝原区熊見96-7
KOTOBUKI 2F
TEL.079-228-7726

♪ 巻頭特集 ♪

カレーなる姫路

あの味、あの刺激、あの余韻…。一度思い出すと、もう食わずにはいられない…。魅惑の味わいでファンをロックオンするカレー専門店やカフェ、レストランが今、姫路で勢いを増しています。その日の気分で行きたい店が選べるほど、一店一店が個性豊か。スパイスとともにお店の個性が溶け込むルーに、カレーを引き立てる箸休めの名バイプレーヤーぶりに「アノ店が好み」「私は●●派」と、語りたくなるのもまたカレーの魅力です。ちなみに姫路は、カレーづくりにおいても魅力的な食材が手に入るうれしいエリア。まずは、この企画のために誕生した「はりなび特製カレー」からご紹介しつつ、真夏に贈るカレー特集スタート!!