

第24回

カレー
＼ 特産食材の華麗なカレー ＼

旬を食べるカレー旅

47都道府県の特産食材と、それらを組み合わせた絶品カレーレシピを、旬に合わせて紹介します。

今週は

たらの芽とアマゴの
スパイス香るそばろカレー

＼ 教えてくれるのは ＼



Makoさん

(アイデア料理研究家)

フードクリエイター、栄養士、
フードコーディネーターの資格
を持つ、アイデア料理研究家。
著書に「家政婦Makoのずぼら
冷凍レシピ」(マガジンハウス)
などがある。

使用する特産物は

山形県

たらの芽

奈良県

アマゴ



山形県

たらの芽

全国有数の山菜の産地である山形県。特にタラノキの新芽であるたらの芽の生産量は全国でもトップクラスのシェアを誇り、その内の多くは最上地域内で生産されています。秋に葉の落ちたタラノキを切り出し、それを冬期間にビニールハウスで萌芽させる「ふかし栽培」。適切な水分と温度でじっくりと育てることにより、品質の良い芽に仕上がります。ほのかな苦味や香りがあり、春の訪れを伝える食材として人気が高く、山菜の王様とも呼ばれています。

奈良県

アマゴ

アマゴはサケ科の一種の淡水魚です。「奈良県のさかな」に指定されており、県内では主に紀の川水系や新宮川水系の周辺で養殖が行われています。同県では、あめのうお、あめごの名でも親しまれています。パーマークと呼ばれる小判状の斑点に、朱色の細かい点が特徴で、その姿が美しいことから「溪流の女王」とも呼ばれています。川魚の中でもクセが少ないことから、塩焼きや天ぷらなどで食べられることが多いほか、甘露煮としても古くから家庭で親しまれてきました。

ごはんのお供に ぴったりの魚を使った そばろカレー

ほろ苦さのあるたららの芽と、淡泊ながらもうま味のあるアマゴを組み合わせた、色合いも風味も春を感じさせる一品。素材の味を引き出すためにカレー粉やルーは使わずに、クミンとガラムマサラだけを使って香りを立てていますが、そこにみりんを入れることでぐっと和の要素が加わり、馴染み深い味に。しっかり水分を飛ばすことで、冷蔵庫で3日ほどは保存できる常備菜としても活躍するので、お弁当のご飯にのせて、ふりかけ代わりに使うのもおすすめです。

🍴🥘
材料を
そろえよう

カレー粉を使わずに、2種類のスパイスで味つけします

たららの芽とアマゴの味を引き出すために、調味料はあえてシンプルにしました。



材料 (2人前)

たららの芽	6個	クミン	小さじ2分の1	みりん	大さじ1
アマゴ	2匹	ガラムマサラ	小さじ2分の1	塩	小さじ2分の1
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2		

🍴🥘
つくって
みよう

アマゴの下準備ができていれば、あとは炒めるだけの簡単レシピ！

スパイスは焦げやすいので、様子をみながら火加減を調整しましょう。

1

アマゴはキッチンバサミでお腹を縦に切り、内臓を取り出し水洗いをして、塩(分量外)を振っておく。



2

1を魚焼きグリルなどで焼き、中まで火が通ったら骨を外して、身をほぐす。



3

たららの芽は、はかまと根元の周りの固い部分を取り、1cm程度の長さに切る。



4

サラダ油をひいたフライパンに3を入れ、中火で緑が鮮やかになるまでさっと炒める。



5

4にクミンと、ガラムマサラを入れて、全体が混ざるように炒め合わせる。



6

5にアマゴと酒、みりん、塩を加え、火を弱め、水分が無くなるまで炒める。



完成！



動画でもチェック！

より詳しい説明や、おいしく作るポイントは動画をチェック！

