

① メニュー名

鯖と夏野菜のグリーンティーカレー

② 材料：4人分

白米 2合

静岡県産緑茶 400ml

にんにく 1片

しょうが 1片

玉ねぎ 中1個

なす 1本

ピーマン 2個

駿河湾水揚げ鯖の水煮缶 2缶

バター 10g

薄力粉 大さじ2

丹那牛乳 300ml

コンソメ 小さじ1

カレーパウダー 大さじ2

クミンパウダー 小さじ1

コリアンダーパウダー 小さじ1

藤枝産抹茶 大さじ1

水 200ml

塩 小さじ1

蜂蜜 大さじ1

[トッピング材料]

焼津産黒はんぺん 4枚

薄力粉 適量

パン粉 適量

パプリカ(赤) 半個

エリンギ 1本

③ 作り方

①お米を研ぎ、緑茶を炊飯器の目盛り通りに入れて炊く。

②にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは5ミリ幅ぐらいの薄切りにする。なすとピーマンは、一口大の乱切りにする。

③フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、にんにくとしょうがと玉ねぎを炒める。玉ねぎがきつね色になったら、なすとピーマンを入れ、さっと炒める。鯖缶の鯖を入れ(汁は後で使うので、取っておく)、骨や身を崩しながら炒める。

④③にバターを入れ、溶けたら、薄力粉、カレーパウダー、クミンパウダー、コリアンダーパウダーを入れ、全体に馴染ませる。焦げやすいので注意!!

⑤④に牛乳と鯖缶の汁、コンソメを入れ、混ぜ、煮る。

⑥水 200ml を 70 度に沸かし、抹茶を溶いておく。

⑦⑤に⑥を入れ、10 分ぐらい混ぜながら、中火で煮込む。

⑧塩、蜂蜜を入れて、味を調え、カレーの完成です。

⑨(トッピングを作る)エリンギ、パプリカは、適当な大きさにカットし、油で揚げる。黒はんぺんは、水で溶いた薄力粉→パン粉をまぶして、油で揚げる。

⑩炊きたてのお茶ごはん、カレー、⑨を盛りつけ、出来上がり。

④ 我が家ならではの工夫

・タイのグリーンカレーは、大人には美味しいけれど、子供は辛くて食べられません。そこで、静岡のお茶を使って、グリーンカレーを作れないかと考えました。子供が食べられる、かつ大人も満足な辛さ、甘さを追求するため、何度も作って食べました。

・夏の富士山と裾野に広がる茶畑をイメージして、ご飯を富士山型にし、抹茶をふりかけ、盛り付けました。

⑤ 親子でお料理したエピソード

普段からお手伝いをしてくれる娘(小2)は、野菜を切ったり、炒めたり、パン粉をまぶしたりしてくれました。玉ねぎを切る時には「目が～」と言いながら、頑張っていました。何度も作ったので、どんどん手際が良くなっていきました。

写真撮影は、小4の兄が撮ってくれました。