

注目してほしい所 地産地消

ブロッコリー
ビタミンやミネラルが
豊富
今が旬
かさい愛菜館

カレーのル
「みんなのころけさ」
カレーはアレルギ
すべて入っていません。

はりまる(シガキモ)
ほほてあまい。
くずれにくいので、
カレーにおすすめ
神戸大学大学院農学部研究科
附属食資源教育研究センター
兵庫県立播磨農業高校

人参
皮をむいていない
も栄養もたもつため!
かさい愛菜館

大豆ミート
お肉の代わりに豆腐
を使った大豆ミート。
中に入っている大豆ミート
には味付けなし、トピ
の大豆ミートには味付
けをしている。

キヌヒカリ
つやがよく
ねばねばしていないので
おいしく食べられる
佐伯秀秋先生
(西笠原町
営農組合)

玉ねぎ
甘く
味がしみこみ
やすくカレーにあう
かさい愛菜館



枝豆
色合いが
いい!

青田千代さん
(Cofe FLAT)
杉本琢真先生
(兵庫県立農林水産
技術総合センター)
藤森絵里香先生
(加西市栄養教諭)
農産加工教室の方

おだし
はちみつ
かつおだし 香りがよい
はちみつ 甘くカレーが
トトロに

ハリマ玉にんにく
緑の芽と取り
よりおいしく!
かさい愛菜館

カレーのかくし味フイズ!

- 1...はちみつ ヒント
答えはフイズ
あるよ!
- 2...牛乳
- 3...ハリマ王にんにく
- 4...りんご
- 5...かつおだし かつおだし
- 6...チョコレート 答えはレシピ
をみてね

私たちのカレー作りの思い ★ちいきのおかけ★

- ① 産地消費
- ② いっぱい食べるために、
- ③ きょうかして
- ④ のりこえてきた
- ⑤ オリジナルカレー!!
- ⑥ 感謝を伝えたいから
- ⑦ けん究を続けました。

レシピの紹介



- カレーのレシピ**
- 【材料】カレー2人分
 1, カレールー「1袋」みんなのとうけるカレー付属のスパイス「1袋」
 2, 枝豆「20粒」
 3, 人参「30g」
 4, 大豆ミート「175g」味付けありと味付けなし
 5, ジャガイモ「2個」はりまる
 6, 玉ねぎ「50g」
 7, ブロッコリー「40g」
 8, 水「400ml」
 9, サラダ油「大さじ1」
- 隠し味
 1, かつおだし「2g」
 2, はちみつ「小さじ2」
 3, ハリマ王にんにく「0.6g」

- 【野菜の切り方・下処理】**
- 玉ねぎ くし切り
 ① 玉ねぎの皮をむく。
 ② 玉ねぎ → くし切り

- にんじん 乱切り
 ① 皮はむかない。
 ② にんじん → 乱切り
 ③ 一口サイズ

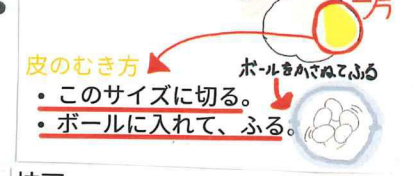
- ブロッコリー
 切り方
 ① 太い茎と細い茎の境を切る。
 ② 付け根（切った部分）を、手でさくように分ける。

- ③ 茎は、お好みの大きさに切り、太い部分は、少し厚めに皮を切り落とし、お好みの大きさで切る。

- 茹で方
 ① 湯1Lに対して塩一つまみ。
 ② 小房に分けたブロッコリーを加えて4~5分茹でる。

- じゃがいも
 ① 皮をむく。
 ② 芽を取り除く。
 ③ 4等分に切る。

- ハリマ王にんにく
 ① ハリマ王にんにくの皮をむく。
 ② 中にある芽をとる。
 ③ 包丁で切り刻む。



- 枝豆
 ① 枝豆を洗い、両端を切る。
 ② 塩1gを枝豆になじませる。
 ③ 水500mlに塩1gを入れ、ふつとさせて、枝豆を入れて、4~5分茹でる。
 ④ ザルに入れて冷ます。

- 【炒める】**
 ① 鍋にサラダ油を少し入れる。
 ② にんにくを入れる。
 ③ 火を付ける。
 ④ 玉ねぎを炒める。
 ⑤ 人参を炒める。
 ⑥ ジャガイモを炒める。

- 【具材を入れる】**
 ① 水400mlを加える。
 はちみつ+かつおだしを入れる。
 10分中火で煮込む。

- ② アクを取り、なべのふたを少し開けて煮込む。
 20分弱火

- 【ルーを入れる】**
 ① 火をとめて、ルーを入れる。スパイスを入れる。
 ② ルーが溶けたあと、枝豆を入れる。
 ③ 大豆ミートを入れる。
 (味付け無しの方)



- 【ませる】**
 ① やさしくませ続ける。
 ② 下からすくってませると、よくませる。

- ② とろみがついたらブロッコリーを入れる。

- 【盛り付け方】**
 ・ ご飯を利き手に盛り付ける。
 ・ 味付き大豆ミートをトッピングする。

大豆ミートのレシピ

- 【材料】大豆ミート2人分
 1, 木綿豆腐「350g」
 2, (A) 醤油「大さじ1」
 3, (A) 酒「大さじ1」
 4, (A) 三温糖「小さじ2分の1」
 5, (A) すりおろし生姜「小さじ4分の1」
 6, (A) すりおろしにんにく「小さじ4分の1」
 7, 片栗粉「大さじ5」
 8, サラダ油「適量」

- 1, 冷凍した豆腐を、冷蔵庫で解凍し、8等分に切る。
 レンジでさらに解凍する。
 2, キッチンペーパーの上に1をのせ、上から手で優しく押して水分を抜く。



- 3, ボウルに(A)を入れてまぜ合わせ、2を半分加えて、15分ほど漬け込む。



- 4, 汁気を軽く絞り、片栗粉をまぶす。片栗粉は、あげる直前につける。片栗粉はふるいにかける。

- 5, フライパンの底から3cmほどの揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、4を入れる。表面がこんがり色づくまで3分ほど揚げ、油を切る。



☆☆☆ スペインカル 三つ星 カレー



① かくし味、素材の味を活かす

② おいしい 下里小の
マーク
三つ星

③ 栄養バランス エネルギー

令和5年 2月 23日(木)
2月 26日(日)

加西市立 3月 5日(日)
下里小学校 販売場所...
5,6年生 Café FLAT