






## 「八戸海自カレー」






イカやホタテなどの海の幸を加えたカレーに、いかすみソースをアクセントで加えた八戸らしさが感じられる味わい深いカレーライスです。

※写真のライスは、郷土料理のいちご煮を炊き込んだピラフですが、白米でも美味しくいただけます。

材 料 (4人分)	いか	2 杯
	帆立貝柱	8 個
	海老	6 個
	あさり貝	8 0 g
	白ワイン	少量
	バター	1 0 g
	キャベツ	3 0 0 g
	セロリ	4 0 g
	人参	1 0 0 g
	りんご	1/2 個
	水	6 0 0 c c
	玉葱	3 0 0 g
	サラダ油	大さじ 1
	カレールウ	2 8 0 g
	とんかつソース	大さじ 2
	トマトピューレ	大さじ 2
	チャツネ	2 0 g
	にんにく	1 0 g
	イカ墨ペースト	少量
	バター	1 0 g

写 真※	説 明
	<p>① シーフード（イカ、帆立貝柱、海老、あさり）を準備する。 イカは輪切り、帆立貝柱は大きさにより1/2にカット、海老の大きいものは背腸を取り、各魚介類に白ワインを振りかけ、なじませておく。</p>
	<p>② キャベツは芯を取り鍋に入る大きさにカット、セロリは葉ごと5cm程度にカット、人参は皮を剥き3cm程度にカット、りんごはくし型にカットし、鍋に食材が浸るほどの水(600cc程度)を入れ約30分煮る（煮詰まってきたら水を足す）。</p>
	<p>③ ②で煮た野菜は冷ました後、汁ごとミキサーにかける。</p>
	<p>④ 鍋にサラダ油を引き、サイの目に切った玉葱を中火から弱火で飴色になるまで炒める(約20～30分)。</p>
	<p>⑤ ①の魚介類をバターで炒める。(※イカの腑を入れるとよりいっそうコクが出ます)</p>

	<p>⑥ ③の野菜と④の玉葱を鍋に入れ、火にかける。煮立ったら火を止め、カレールウを入れ、溶かす。 カレールウを入れた鍋に各調味料(とんかつソース・トマトピューレ・チャツネ)を入れ煮立ちさせて火を止め、⑤で炒めた魚介類を加え混ぜ合わせる。</p>
	<p>⑦ バターでみじん切りにしたにんにくを炒め、イカ墨ペーストと⑥の出来上がったカレー約80ccを入れ、混ぜ合わせ火を止める。</p>
	<p>⑧ 炊き上がったご飯とカレーを器に盛り、カレーの上にお好みの量のイカ墨ソースを掛け、完成！</p>
<p>コツ・ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各シーフードはバターで軽くソテーする(炒めすぎると身が固くなるため)。</li> <li>・玉葱は飴色になるまでじっくりソテーする。</li> <li>・キャベツ、セロリ、りんご、にんにくを柔らかくなるまで煮て、汁ごとミキサーにかけ、食材の旨味を余すことなく使用する。</li> </ul>

「八戸海自カレー」に関するご質問等がありましたら、海上自衛隊第2航空群広報室(0178-28-3011(内線:2331))までお問い合わせください。