礼文分屯地　ご当地グルメ

「礼文タゴカレー」

PRポイント

　タコは礼文島でタゴとも称されており島民に非常に親しまれてきた食材です。厳寒の礼文島でとれた、新鮮なタゴを使用したタゴカレーは最高の一品です。

栄養ポイント

　タコはタウリンが豊富に含まれ肝臓の働きを促し高たんぱく低カロリーな食材です。カレーに加えることにより栄養価もさらにUPします。

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

【礼文タゴカレー】

茹でタコ	６０ｇ（一口大程度）
じゃがいも	５０ｇ（1.5ｃｍ角切）
玉葱	５０ｇ（1.5ｃｍ角切）
人参	２０ｇ（1.5ｃｍ角切）
ごはん	２２０ｇ
カレールー	適量
水	２５０ｃｃ
ニンニク	２ｇ
生姜	２ｇ
カレー粉	３ｇ
サラダ油	小さじ１

礼文タゴカレー

作り方

1　鍋にサラダ油をひきニンニク・生姜を炒める。

2　１を軽く炒めたら玉葱を入れ透明になるぐらい炒め、人参を入れ更に炒め、ある程度火が通ったら、カレー粉を入れ炒める。

3　野菜の汁けがある程度、なくなったら水を入れ煮込み、沸騰したらじゃがいもを入れ再度煮込む。

4　じゃがいもに火が入ったら、カレールーを入れ適度な硬さに仕上げる。

5　次に一口大に切っていたタコを沸騰したお湯で軽く湯引きしザルにあける。

6　カレー皿にご飯を乗せ、上からカレーを掛け、最後にタコを乗せ出来上がり。

※　茹でタコは、生でも頂けますが茹ですぎると身が固くなりますので注意して下さい。