

対馬駐屯地(ご当地グルメ)

「対馬穴子カレー」

～ 対馬の食材「穴子」～
アレンジレシピ

PRポイント

対馬の島の形に見立てた穴子カツや、上島と下島を結ぶ万関橋をイメージした赤パプリカの素揚げ等を特牲チキン黒カレーの上に添えた、目でも舌でも楽しめるカレーです。この「対馬穴子カレー」は、令和元年の九州北部4県の部隊が所属する、陸自第4師団の炊事競技会で、最高得点でみごと優勝したカレーです。

栄養ポイント

穴子の効果効能には、疲労回復、体力向上、眼精疲労の改善、夜盲症の予防、生殖作用の維持、免疫力向上、感染症の予防など色々な効果があり素晴らしい食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【対馬穴子カレー】

対馬穴子	80g
対馬産生椎茸	25g
パプリカ(赤)	15g
藻塩・胡椒・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油	適量

【カレールー】

フォンドボー・黒マサラカレー・おろし生にんにく・馬鈴薯・人参・玉葱・はちみつ 適量

対馬穴子カレーレシピ



作り方

- 1 穴子は、6cm程度の大きさにカットし、生椎茸は丸のままパン粉等をつけてフライにします。
- 2 ジャガイモ、人参、玉葱はおろし、パプリカは、1cm幅の細切りにします。
- 3 穴子フライと椎茸は、180℃の油でカリッときつね色になるまで揚げましょう。パプリカは、素揚げします。
- 4 ご飯は、小さい茶碗に2杯かたどって盛付け、その上に穴子フライ、パプリカをトッピングします。カレールーをご飯半分のところまで入れ、椎茸のフライを添えて出来上がります。

✿ 対馬穴子カレーが、レトルトカレー、そして冷凍食品となって全国発売されます。♡