奥田政行シェフ 監修!

グリーンカレー風せんべい汁

ポイント

大量に調理する場合は、じゃが芋はあらかじめ茹でておくなどすると早く仕上げることができます。家庭で手軽に作る場合は電子レンジなどであらかじめ加熱しておくのも良いです。サバ缶のほか、生サバを使用することも可。その場合は生サバの骨などに強めに塩を当て15分ほど置き、熱湯をかけてから、水と昆布と共に出汁を取ると良いです。
生サバの身はグリルなどで焼いてから仕上げに加えると香ばしさも加わって美味しくなります。生サバを使用する場合はおろし生姜も入れるとなおよいです。
せんべいを加えたのち、塩気が足りない場合は塩やしょうゆを足してください。
グリーンカレーペーストにニンニクや塩などの調味料が入っているので、商品によって塩味や風味を調整してください。

レシピ開発者



三笠高校調理部
高橋洸太郎
（2年生）



材料（4 人分）

サバ缶（水煮）（1缶190g）	2缶
鶏だし	1200cc
鶏がら	200g
昆布	20g
水	1500cc
グリーンカレーペースト	80g
牛乳（ココナッツミルクでも可）	400cc
濃口醤油	36cc
ごぼう	150g
キャベツ	200g
舞茸	200g
じゃがいも	220g
油揚げ	2枚（50g）
ミニトマト	16個（160g）
イカ（掃除済み）	120g
せんべい	6~10枚

1. 鶏がらを良く洗って、内臓を取る。水と昆布と共に鍋に入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。そのまま15～20分軽く沸く火加減で煮だしてから漉す。
2. ごぼうをささがき（または斜め切り）にする。キャベツは3cm角ぐらいにざく切りする。イカは食べやすい大きさに切る。
3. 舞茸は石づきを取って大きめにほぐし、じゃがいもは2cm程度の大きさに乱切りする。油揚げは8等分に正方形に切る。
4. 鍋に鶏だしとサバ缶の汁を加える。ミニトマトとせんべい以外の具材を入れ加熱する。
5. じゃがいもが柔らかくなれば、グリーンカレーペースト、牛乳、濃口醤油で味を調える。
6. サバ缶のサバとミニトマトを加え、せんべいを割り入れて、せんべいが適度な硬さになったら完成。

備考

牛乳をココナッツミルクに変更すると、甘さが加わり口当たりがまろやかになることで、辛味も抑えられるので、辛い物が苦手な方は変更しても良いです。（北海道らしさを出すために今回は牛乳を使ってみました）具材はこれに限らず、旬の野菜などを使用して良いです。また、鶏肉などを入れても美味しいです。

レシピ動画はこちら!⇨

石狩シェアハピシティ計画

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画　　レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部
令和3年度補正　関係人口創出・拡大のための対流促進事業（内閣府）の採択を受けて制作しました。