



スパイシー＆クリーミーな新食感

タコとアスパラのピリ辛ホワイトカレー

HOW TO COOK

1. ベーコンは1cm、玉ねぎはみじん切り、タコはぶつ切りにする
2. ①を炒め、水を入れ沸騰したらクリームシチュールーを入れ煮込む
3. しめじ、カレーパウダーを入れとろみがつくまで煮込む
4. 牛乳を入れさらに5分ほど煮込む
5. 白ご飯、④をよそい、半分に切り素焼きしたアスパラを添える

tasting



「タコの食感が新しい。かめばかむほど、ルーとタコが相まっておいしさを引き立ててくれます」(森坂)



「見た目は優しいが、味はスパイシー。辛さがアスパラで中和され食べやすいです」(森木)



「意外な組み合わせだが、とても合う。ピリ辛でビールが飲みたくなる味ですね。大人向き」(谷川)



「最初は辛いと思ったが、アスパラを食べるとちょうど良い辛さに、弾力のあるタコの食感が◎」(江種)

三原のタコが存在感を放つ個性派。世羅の牛乳とシチュールーを加え、スパイシーな中にもコクのあるクリーミーなカレーが完成。世羅のアスパラガスを軽く焼き、彩りに添えて。



Recipe

(4人分)

ベーコン	35g
玉ねぎ	中1ヶ
タコ	150g
水	600cc
クリームシチュールー	90g
しめじ	1/2p
カレーパウダー	大さじ1.5
牛乳	100cc
白ご飯	4人分
アスパラガス	1束



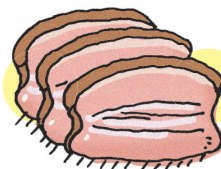
わたしが
考えました

料理研究家 HIROMI

幼い頃から食えることが好き。日々新しい料理に挑戦し続ける主婦。料理研究家としてテレビ番組に出演、全国各地で料理教室を主宰する。著書『三つ星がとれるお料理の本』『三つ星がとれるお料理の本2』(いずれも南々社刊)、『器で楽しくきかせごはん』(ザメディアジョン刊)などがある。

三原・世羅の特産品を使ったミハラッセオリジナルカレー！家庭でも簡単に作れて、子どもから大人まで楽しめる3種のカレーレシピを紹介します！

桜チップで、じっくり丁寧にスモーク。香り豊かでパスタやサラダにもおすすめ



無添加
手作りベーコン香豚

Food Stuff

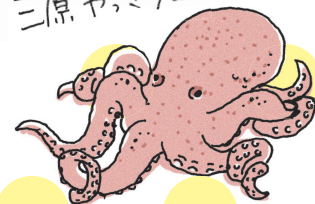
地元を代表して、ミハラッセ編集委員会の4人に試食してもらおうと「今までにない新食感」「素材の味が楽しめる」「彩りがきれい」と評判は上々！どのカレーも身近な食材で簡単に作れるので、ぜひトライしてみてください。

地元を代表して、ミハラッセ編集委員会の4人に試食してもらおうと「今までにない新食感」「素材の味が楽しめる」「彩りがきれい」と評判は上々！どのカレーも身近な食材で簡単に作れるので、ぜひトライしてみてください。

夏だ！

三原沖で育ったタコは、太く締まったプリプリの身と濃厚なう味が特徴。6～8月が旬

三原やっさタコ



私たちが試食しました！



三原市 総務企画部 地域調整課 / 森坂 純也さん
三原市 総務企画部 地域調整課 / 森木 謙之さん
世羅町 企画課 / 谷川 順子さん
世羅町 企画課 / 江種 淳さん

世羅産アスパラガス

土と水にこだわって栽培し甘みたっぷり。火を通し過ぎず、しゃっきり味わおう



地元食材たっぷり
夏カレーを食べ比べ

ココで
買える

三原やっさタコ / 道の駅みはら神明の里 (0848-63-8585)、三原市漁業協同組合 (0848-62-3056 ※要予約) ほか 世羅産アスパラガス / 夢高原市場 (0847-25-4304)、聖の郷かわしり (0847-22-4300) ほか 無添加手作りベーコン香豚 / 大見ふれあい市場 (0847-29-0545) ほか