



HOW TO COOK

1. 玉ねぎはみじん切り、ナス、ズッキーニはいちょう切り、厚揚げ、トマトはくし切りやサイコロ切り、わけぎは小口切りに切っておく。
2. 豚ひき肉、玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、厚揚げを炒める。
3. 醤油、酒、砂糖、カレー粉を入れ、焦がさないように炒める。
4. 水分がなくなってきたらコーンとトマトを入れる。
5. 白ご飯、4をよそってわけぎをのせる

tasting



「トマトと醤油が入っているから後味がさっぱりしています。辛さもちょうど良い」(森坂)



「彩りが鮮やかでキレイ。トマトが苦手なんですけど、これならおいしく食べられます」(森木)



「食べる前、醤油の香りがふわりと漂いました。具材は冷蔵庫の残り物でも代用できそう！」(谷川)



「野菜がたくさん入っているのが良いですね。野菜嫌いの子どもにもおすすめです」(江種)

世羅の厚揚げ、世羅の醤油、佐木島のわけぎなどカレーには珍しい具材を使い、幅広い年代に好まれる和風味に。トマト、コーン、ズッキーニなど、新鮮でみずみずしい夏野菜もたっぷり！



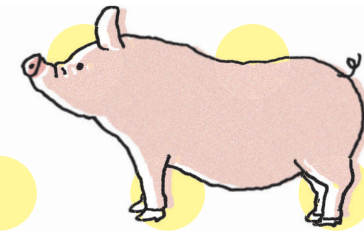
Recipe

(4人前)

豚ひき肉……………150g
玉ねぎ……………中1ヶ
ナス……………1本
ズッキーニ……………1本
厚揚げ……………1枚
醤油……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
カレー粉……………2片
コーン……………大さじ3
トマト……………1ヶ
白ご飯……………4人分
わけぎ……………適量

カラフル夏野菜の和風カレー

世羅高原豚 & 厚揚げの和風ドライカレー



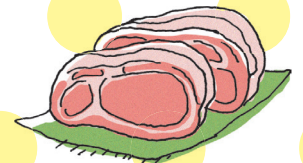
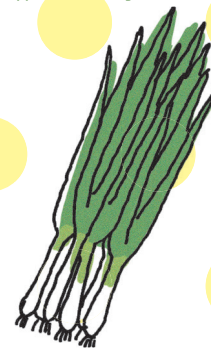
佐木島のわけぎ

三原沖に浮かぶ佐木島の特産品。ネギよりも香りがマイルドで、甘みもある ※冬～春にかけてが旬

世羅高原豚

コクと甘みがあり、後味はさっぱり。時間をかけて煮込むと軟らかくなる

Food Stuff



世羅のとうふ工房 ちだちの厚揚げ

もっちりした絹豆腐で作った自家製厚揚げ。そのまま生で食べてもおいしい！

酔い三

三原で愛され続ける銘酒。ふくよかでキメの細かい味わいが魅力。ぜひたくな隠し味に



番場醤油醸造の丸大豆しょうゆ

地元の大豆 & 小麦を使用。杉桶に3年仕込み、天然醸造ならではの上品でシンプルな味



ココで
買える

世羅高原豚 / 三谷屋バオ店 (0847-22-2885) ほか 番場醤油醸造の丸大豆醤油 / 番場醤油醸造 (0847-22-0249) ほか とうふ工房 ちだちの厚揚げ / とうふ工房 ちだち (0847-22-1028)、道の駅世羅 (0847-22-4400) ほか 佐木島のわけぎ (季節によって購入可) / やっさふれあい市場三原店 (0848-63-3446)、無人市場 (佐木島「みなと茶屋」隣) ほか 酔心の酒 / 酔心山根本店 (代表 0848-62-3251)、道の駅みはら神明の里 (0848-63-8585) ほか