

食から日本を考える。

本日もカレー日和

農林水産省

株式会社
良品計画

無印良品レトルトカレーの新しい食べ方と工夫

食に対して強い思いをもち各界で活躍する方々に、無印良品のレトルトカレー2種を選んでいただき、身近な食材を使用した副菜と一緒にいただく「お米に合うレシピ」を考案していただきました。無印良品のレトルトカレーから、日本の食について考えるきっかけを発信します。

特設サイトはこちらから。
イベント情報や
特別動画も配信中。



無印良品も
ニッポンフードシフト。



「ニッポンフードシフト」とは

食と農のつながりを深めることを目指した「ニッポンフードシフト」は、2021（令和3）年に農林水産省の主導でスタートした国民運動です。

株式会社
良品計画

無印良品のレトルトカレー

日本人の味覚に合わせるだけでなく、現地の味をできる限り再現しています。そのために、スパイスをはじめとした原材料を厳選、素材を生かしたカレー作りを続けています。調理の工程も、現地の家庭にお邪魔し、日本で再現。各国の家庭の味を手軽にお楽しみいただけます。

玄米と野菜の力、太陽カレー by Tamae Hirokawa



「太陽カレー」は、太陽の力をたくさん吸収した食材と一緒に食べられるメニューとして考案しました。発想のもとにあるのは、アーユルヴェーダの考え方で、血の巡りをよくするカレーを使用しています。インドとスリランカの旅で、カレーについての考え方が変わり、「人間は食べ物でできている」という感覚を得ました。現地で、カレーはスパイスや野菜がもつ効能を調合し、その日の体調に合わせて取り入れる「薬」のような印象を受けました。

ひとつひとつの食材の「効果・効能」を理解して食べることで、自分の身体とも食べ物とも向き合うことができる、象徴的な料理だと思います。

《作り方》

1. 寝かせ玄米をお皿の中心によそい、2種類のカレーを両脇にかける。
2. 副菜を盛り合わせる。



廣川玉枝

SOMA DESIGNクリエイティブディレクター／デザイナー。2006年「SOMA DESIGN」を設立。同時にブランド「SOMARTA」を立ち上げ東京コレクションに参加。単独個展「廣川玉枝展 身体の系譜」のほか、企業コラボレーション作品も多数手がける。2021年東京オリンピックの表彰台ジャケットをアシックスと共同開発し話題となった。

- 使用するカレー：【ジンジャードライキーマ】【カダラカレー（ひよこ豆のカレー）】
- 副菜：半熟卵、ミニトマト、パクチー（香菜）、ピーズ、キャロットラペ、たまねぎのピクルス、セロリのピクルス
- 材料：寝かせ玄米、卵、ミニトマト、パクチー（香菜）、ピーズ、人参、たまねぎ、セロリ

キーマカレーとご当地大根ステーキ by Natsuka Kobori



カレーの魔法で野菜をもりもり食べるカレーです。和食のふろふき大根をイメージして、大根の甘みとジューシーさが活きるメニューとして考案しました。

日本には全国津々浦々の地名がついた大根があります。三浦大根、練馬大根、桜島大根、沼山大根、亀戸大根、守口大根…。江戸時代から大根は全国各地に広がり、食を支えてきました。冬に美味しい大根。ぜひとも大根を主役にして、カレーをステーキソースとして活用してたっぷり楽しんでください。

《作り方》キーマカレーとご当地大根ステーキ

1. 大根を厚切りにし、軽く油をしいたフライパンで焼く。大根の横で大根葉をソテーする。
2. 焼き上がった大根をごはんの横に置き、【キーマ】をかけ、大根葉を添える。キャベツ、人参のピクルスも添える。
3. 大根のまわりに【マッサマン】をかけて、完成。



小堀夏佳

一般社団法人日本野菜テロワール協会代表、愛の野菜伝道師。全国1000軒以上の農家を回った現場知識を活かし、品種開発、農産加工品開発、レシピ開発、売り方指導などをトータルブランディングする。全国の個性ある野菜を中心に、地域おこしや新たな価値創造も手がける。

<https://vege-terroir.jp/>

- 使用するカレー：【キーマ】【マッサマン】
- 副菜：大根ステーキ、キャベツのピクルス、人参のピクルス
- 材料：大根、大根葉、キャベツ、人参
- 調味料：ピクルス酢、クミン、ガーリックスライス少々

十穀米でまとめる辛くないスパイシーカレー by Azusa Iida



- 使用するカレー：【辛くないジンジャードライキーマ】【パニールマッカニー】
- 副菜：カリフラワーとベーコンのカレー炒め、パンプキンサラダ ● 材料：国産十穀米、カリフラワー1房、ベーコン2〜3枚、ニンニク1かけ、カボチャ（皮付き）500g、マスカルポーネチーズ100g、レーズン（お好みで）、ナッツ類（カシューナッツ、くるみ等お好みで）
- 調味料：カレー粉、クミンシード、オリーブオイル、塩&胡椒、パセリ、粉チーズ

都市と地方の二拠点生活の楽しみのひとつは、地元の野菜や生産物の直売所に行けること。副菜には、直売所に並ぶ冬の野菜からカリフラワーとカボチャを選びました。マスカルポーネチーズを使って彩りと甘みを加えたパンプキンサラダは、箸休めのような役割を果たしてくれます。

《作り方》カリフラワーとベーコンのカレー炒め

1. カリフラワーを小さめの房に切り、食べやすいサイズに揃える。ラップをかけて電子レンジに5分程かける（様子を見ながら分数調整）。2. ベーコンは細切りにカット。3. ニンニクは包丁の背で軽く潰してから細切りに。4. フライパンにオリーブオイルを多めに引いて、弱火でニンニクとクミンシードを炒め、香りを出す。5. 4.にベーコンとカリフラワーを加えて炒める。カリフラワーに焼き目がつくくらいしっかり焼くのがおすすめ。6. 火が通ったら、カレー粉をまぶしてあえる。

《作り方》パンプキンサラダ

1. カボチャの種を除き、大きめにカットしたら耐熱ボウルに入れてラップをし、600wで5分加熱する。まだ固ければ、追加で1分ずつ加熱していく。2. 熱いうちに皮をはがし、フォークやスプーンで潰して、塩&胡椒で下味をつける。※冷めると潰しづらくなるため、熱いうちに、できるだけ粒をなくしておく、なめらかな舌触りに。ごろごろした食感が好きな方は粗くてもOKです。3. マスカルポーネチーズを加えて混ぜる。レーズンも加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。4. 器に盛り、ナッツを粗く刻みかけて完成。



飯田あずさ

「代々木VILLAGE by kurkku」のディレクターを9年間務め、株式会社KURKKUおよび株式会社KURKKU FIELDS取締役を経て、現在は子育てに邁進しつつ、二拠点生活の視点を活かしながら、都市と地方をつなぐ、新たなビジネススタイルの提案などを行っている。

国産野菜の饗宴ディップと焼きカレーリゾット by Yoshimi Hidaka



- 使用するカレー：【チキンペッパーフライ】【ブラウンマサラ】【ベイガンティルマサラ】
- ※カレーについてはお好みで他のカレーもご使用いただけます。
- 副菜：スティック野菜（温野菜） ● 材料：ごはん（茶碗1杯分＝約200g）、シュレッドチーズ（ミックスチーズ）お好みの量、ディップ用のお好みの野菜

カレーは子どもの頃から大好きでした。父が好きだった「じゃがいもがごろごろ入ったカレー」がわが家の定番で、思い出の味です。その後、専門店のカレーやタイ風、インド風など本場のものを食べに行くようになりました。

店では毎週日曜日に残った食材を活用したカレーを作って、スタッフみんなで楽しんでいきます。日本人がこよなく愛する白ごはんと抜群の相性をもつカレーは、日本の食文化として最高の食べ物だと思っています。

《作り方》

1. ごはんに【チキンペッパーフライ】のルー半量を混ぜる（具とルーの残りは袋のまま鍋で保温しておく）。2. 1にシュレッドチーズ（ミックスチーズ）を軽くひとつまみ混ぜる。3. くっかない素材のフライパン（ホットプレートも可）を熱して、2を入れて、平たく伸ばして焼く。焼き色がついたところにひっくり返す（難しいようならお皿を使って）。片方の面も焼いたら、お皿にのせる。4. 3の上に、1の残りの具とルーを盛り付け、ハーブや薬味をあしらって【焼きカレーリゾット】が完成。5. お好みの野菜を茹でるか蒸すかして温める。小皿に温めておいたディップ用のカレー2種類を盛り付ける。《温野菜のカレーディップ》が完成。



日高良実

Ristorante ACQUAPAZZAオーナーシェフ。1986年渡伊し、3年間で北から南まで計14軒の店で修業。帰国後西麻布に「ACQUAPAZZA」をオープン（現在は南青山）。以降、独自のイタリアンスタイルを構築し続ける。コロナ禍をきっかけに自身のYouTubeチャンネル「日高良実のACQUAPAZZAチャンネル」を開設。フォロワー17万人を誇る。

能登の冬だより～発酵食で楽しむ冬野菜 by Akito Akagi



- 使用するカレー：【ほたてと海老のビスカカレー】【ダール（豆のカレー）】
- 副菜：ふりと大根のスパイス炒め、赤かぶの酢漬けとピーツのあえ物、海藻と豆腐の粕味噌あえ、こんかさばとバリバリ生キャベツに水切りヨーグルトを乗せて、白菜糠漬けと生白菜のサラダ、ケイパー、里芋チップス（れんこんでも代用可能です）

茶寮仙徑では、能登の自然と、生み出された食べ物や、そこに暮らす人々が作る器が食卓のぼります。生活とともにある、ありふれた食べものを、時にやさしく、時に猛々しい自然に抗うことなく、つまじやかに感謝を込めていただく。

声高に語られることのない、このような「能登の暮らしの流儀」が、能登の冬には確かに聞こえてきます。

《作り方》海藻と里芋の粕味噌あえ

● 材料：里芋3個（200g）、海藻（アラメなど食感のあるもの）がおすすめですが、ワカメなど入手しやすいもので可）10g、酒粕20g、白味噌10g、ディル適宜

1. 食べやすい大きさにカットして柔らかく茹でて里芋をざるにあげて、塩をごく少量（分量外）ふりかけ、湯気と一緒に水分を飛ばしておく。2. すり鉢（またはボウル）で酒粕と白味噌をよく混ぜる。3. 2に1の里芋と、食べやすくカットして水気を切った海藻を入れてあえる。形が残る程度に軽くつぶれたほうが味なじみがよい。4. 盛り付けのとき、ディルを散らす。（レストランでは地元能登より取り寄せた「こんかさば」でこの一品を提供します。）

※ そのほかのレシピは上記特設サイトにてご覧いただけます。



赤木明登

塗師。編集者を経て、8年輪島へ。輪島塗の修業後、94年独立。著書に「漆 塗師物語」「美しいもの」など。近著に「二十一年世紀民藝」がある。現在、輪島にて料理人北崎裕と日本料理オーベルジュ「茶寮仙徑」の開業準備中（2023年春オープン予定）。