

カレーから日本を考える

農林水産省

株式会社

良品計画

農林水産省職員で人気YouTuberの白石さんに、日本の美味しいお米の消費拡大を願い、特別レシピを考案いただきました。米粉を用いた手作り米粉ナンと一緒に、白石さんが選んだ2種類のレトルトカレーを混ぜ合わせていただくオリジナルレシピです。無印良品のレトルトカレーから、日本の食を考えます。



「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。



ニッポンフードシフト
公式WEBサイト

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、現地の過程にお邪魔し、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。



無印良品の
カレーの秘密

日本の米は世界一 ナンカレー by Yusei Shiraishi



日本の米の消費量は減少傾向にあります。その要因のひとつは肉や揚げ物など、食生活が多様化したことが挙げられます。

米粉で作ったナンは、小麦粉に比べてズッシリモチモチで満足感があります。多くの人が米粉ナンのおいしさを知ること、米粉の消費拡大につながっていくことを願っています。



白石優生

農林水産省大臣官房広報評価課
広報戦略グループ。鹿児島県出身。
農林水産省の公式YouTubeチャンネル「BUZZ MAFF（ばずまふ）」にて活動するYouTuberであり、チャンネル全体の運用担当者として活躍中。



農水省オフィシャル
youtubeチャンネル

● 使用するカレー：【サグチキン】【パニールマッカニー】

● ナンの材料：ぬるま湯50ml、砂糖10g、ドライイースト3g、米粉160g、片栗粉30g、塩3g、プレーンヨーグルト100g、オリーブオイル10g

《 ナンの作り方 》

1. 分量のぬるま湯（30～40℃）に砂糖を溶かし、さらにドライイーストを振り入れて混ぜ、約15分置く。
2. 米粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせておく。
3. 1の発酵が進んだら2の粉類を混ぜ入れ、さらにプレーンヨーグルト、オリーブオイルも合わせておく。
4. 3がまんべんなく混ざったらラップをし、40分くらい常温で発酵させる。
5. 4の生地を成形しながら熱したフライパンに乗せて蓋をし、中火で5分くらい焼いたら裏返す。
6. 焦げ目がつくくらいまで焼いたら完成。



農水省オフィシャル
Youtubeチャンネル

BUZZ MAFFで
動画公開中！