

## 料理名

### スパイス薫るカレーチキンカツ



## 料理のPR（200字以内）

スパイス薫るカレーチキンカツはひと口で食欲を刺激する香りと満足感がある一品です。数種類のスパイスをブレンドしたカレー粉を使って揚げることで香ばしさを最大限に引き出しました。カレーの奥深いコクととりむね肉のやさしい甘みが絶妙に調和し、ごはんはもちろん、パンやお弁当のおかずにも相性抜群です。

## 調理時間・材料費（4人前）

30分

450円

## 材料（4人分目安量）

とりむね肉（百日どり）	2枚
☆播州地卵	1個
☆水	大さじ4杯
☆小麦粉	大さじ3杯
☆カレー粉	大さじ2杯
●ケチャップ	小さじ2杯
●マヨネーズ	小さじ2杯
●ウスターソース	小さじ2杯
●とんかつソース	大さじ2杯
●日本のへそごま	大さじ2杯
レタス、トマト、カリフラワー、サラダ油	

## 作り方

- ① とりむね肉を1口大に切る
- ② ☆を混ぜてバター液を作る
- ③ とりむね肉に②とパン粉をつける
- ④ 170°Cの油できつね色になるまで揚げる
- ⑤ <ソース作り>  
●を混ぜる
- ⑥ 野菜とチキンカツを盛りつける

## 料理名

# コーヤ巻き (子) (親)



## 料理のPR (200字以内)

スパイス香るカレーとホクホクのじゃがいもを、ふんわり卵で包んだ彩りロール。外は香ばしく、中はコク深い味わいで、一口ごとに満足感があります。お弁当にもおもてなしにも映えるアレンジです。冷めてもおいしさが続き、スパイスの旨みと卵の優しさが調和しています。切り分けやすく、片手で楽しめるので、家族の食卓にもおすすめです。またカレーと、家にある手軽な材料で作れるので初心者にもおすすめです。

## 調理時間・材料費 (4人前)

30分

600円

## 材料 (4人分目安)

カレー

百日どり (ミンチ)	適量
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
じゃがいも	1 個
カレー粉	適量
にんにく	少々
クミン	少々

卵	4 個
片栗粉	小さじ 1 杯
水	小さじ 1 杯
塩	小さじ 1 杯
小麦粉、水	適量
サラダ油	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする
- ② ニンニクとクミンを炒めて香りを出し、①と鶏ミンチを加えて炒め、水を少し入れて、人参に火が通ったらカレー粉を入れて、カレーを作る
- ③ ②に湯がいたじゃがいもを入れ、つぶしながらよく混ぜる
- ④ ポールに卵を割り入れ、片栗粉、水、塩を入れよく溶く
- ⑤ フライパンにサラダ油をいれ、④を全体に広げたら火をつけ、薄焼き卵を作る
- ⑥ 薄焼き卵の真ん中に③を入れ手前から包み、小麦粉と水を溶いたものを塗って止める
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、巻き終わりを下にして少し色づくまで焼く。4等分にして皿に盛る

## 料理名

# カレーな胡麻団子



## 料理のPR（200字以内）

中華料理である胡麻団子のアレンジして、中に地元野菜をたくさん使ったカレーを入れて包みました。ごまは西脇市の特産品である金ごまの「金播磨」を使っています。カレーの香りと金ごまの香りが、もちもちとした白玉と合わさって相性抜群です。おかず料理の一品や、おつまみとしてもおすすめです。

## 調理時間・材料費（4人前）

50分

700円

## 材料（4人分目安量）

キーマカレー

玉ねぎ	小 1 個
にんじん	1/2 本
百日鶏ミンチ	200 g
にんにく	一かけ
クミン	小さじ 1 杯
カレー粉	大さじ 4 杯

白玉粉 200 g

水 適量

金ごま 適量

## 作り方

カレーをつくる

- ① みじん切りにしたニンニクとクミンを炒めて、そこにみじん切りにした玉ねぎと人参と、鶏ミンチを加えて炒める
- ② ①に少し水を入れて、人参が柔らかくなるまで炊く。
- ③ ②の中にカレー粉を入れて、混ぜながら水分がなくなるまで炊く。
- ④ 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶ程度の柔らかさにする。
- ⑤ ④を手の上に広げ、カレーをスプーン 1 杯分のせて丸める。
- ⑥ ⑤を沸騰したお湯に入れ、白玉が浮いてきて 1～2分 で取り出す。水気を拭き取り、金ごまを振りかける。
- ⑦ 190℃に予熱したオーブンで 5～10分焼く

## 料理名

# ごま入りだし巻き卵の 和風カレーあんかけ



## 料理のPR ( 200字以内)

ふんわり甘みのあるだし巻き卵には、金ごまを混ぜ込み、ごまのプチプチとした食感をプラスしました。甘めのだし巻き卵と、和風だしをきかせたカレーあんが相性抜群です。だし巻き卵の上からは旨みの強い黒田庄和牛を使った和風カレーあんをたっぷりかけ、コクと深みを加えました。地元、北播磨の食材の魅力を存分に味わえる一品です。

## 調理時間・材料費 ( 4 人前)

30分

1,000円

## 材料 ( 4 人分目安)

水	}	A	400 ml
塩			小さじ 1 杯
薄口しょうゆ			小さじ 2 杯
みりん			小さじ 2 杯
和風だし			小さじ 2 杯
カレー粉			小さじ 2 杯
しょうが			適量
牛肉			100 g
水			大さじ 4 杯
片栗粉			小さじ 4 杯
卵			6 個
和風だし	}	B	小さじ 2/3 杯
みりん			大さじ 2 杯
砂糖			大さじ 2 杯
塩			小さじ 1/2 杯
水			大さじ 4 杯
金ごま			大さじ 2 杯
油			少々

## 作り方

- ① 調味料 A を鍋の中に入れて沸騰させる
- ② 牛肉を①に入れる
- ③ 牛肉に火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ④ 卵に調味料 B を入れて混ぜる
- ⑤ 卵焼き器に油をひいて、卵焼きを作る
- ⑥ 出来た卵焼きにカレーあんをのせたら完成

## 料理名

# まるごと1本 百日どりカレーカルツォーネ



## 料理のPR (200字以内)

野菜が細かくたくさん入っているカレーとまるごと1本使用した北播磨の食材である播州百日どりのささみがどちらも主役になって目立っている料理です。1本のささみとたくさんの野菜でとても満足感があります。手を汚さず食べられるところもポイントです。

## 材料 (4人分目安)

にんじん	1本
じゃがいも	2個
玉ねぎ	2個
ピーマン	2個
播州百日どりささみ	4本
カレールウ	5個
ケチャップ	大さじ4杯
サラダ油	大さじ4杯
にんにくチューブ	大さじ2杯
水	50 ml

## 調理時間・材料費 (4人前)

60分

500円

## 材料 (4人分目安)

薄力粉	}	200 g
強力粉		200 g
砂糖		小さじ2杯
塩		小さじ1杯
ドライイースト		小さじ2杯
ぬるま湯		120 ml
サラダ油		大さじ2杯
チーズ	4本	

## 作り方

- ① 野菜を全てみじん切り
  - ② フライパンに油、にんにくを入れ玉ねぎ⇒にんじん、じゃがいも⇒百日どりの順で火を通していく
  - ③ 水を入れ、フタをし、蒸し焼き
  - ④ ピーマン、ケチャップを入れ、混ぜる
  - ⑤ カレールウを入れる
  - ⑥ 水分が飛ぶまで炒め、カレー完成
  - ⑦ ボウルにAの材料を全て入れ混ぜる
  - ⑧ ひとまとまりになったら軽くこねる
  - ⑨ 丸めてラップをかけ、15~20分置く
  - ⑩ ガス抜きをして等分する
  - ⑪ のばして、カレー、ささみ、チーズを包み、フライパンで焼いて完成
- ※ 播州百日どりは事前に玉ねぎこうじにつけておいた (手順では省いている)