

4月  
APRIL

今月のお薦め！

# ヒラメ・カレー

## カレーの甘酢あんかけ

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
**水産の日**  
宮城の水産物で食ひよう！

ヒラメ、ホシガレイは9月に行われる「全国豊かな海づくり大会」の放流魚として選ばれた、宮城県を代表する魚です。  
ヒラメ・カレイ類は主に底引き網や刺し網などで漁獲されています。  
揚物や刺身など、様々な食べ方もして美味しく、是非お試しください！  
量販店などでよく見かける食材なので、



さっぱりとした甘酢あんには野菜もたっぷり。  
サクッと香ばしいカレーのおいしさと、  
いろんな食感が楽しめます。

### 材料 (2人分)

カレー(または切り身).....2枚	片栗粉.....大さじ1
塩コショウ.....少々	サラダ油.....大さじ3
【甘酢あん】	
玉葱.....1/2個	★一味唐辛子.....少々
人参.....1/4個	★醤油.....大さじ1
シメジ.....1/2株	★味噌.....大さじ1
青菜.....1株	★酢.....小さじ1
胡麻油.....小さじ1	★中華味の素.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1弱	

### 作り方

- 1 カレーは鱗、頭、内臓を除去し、よく洗って水気を拭き5枚におろす。おろした身に軽く塩コショウをしておく。
- 2 玉葱は薄切り、人参は千切り、シメジは石突きを取ってバラす。青菜は根を取り、5~6cmに切っておく。
- 3 フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶしたカレーを炒める。
- 4 カレーがこんがりとし色付いたら、皿に取る。
- 5 同じフライパンに胡麻油を垂らし、②の野菜を炒める。
- 6 水カップ1と★の調味料を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- 7 皿のカレーの上に甘酢あんをかける。



ヒラメ



カレイ



# 第40回 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)



むすび丸