



農業科 2年
甲斐野 巧登さん

💡
Point!

れんこんは最後に加えて、さっと火を通し、シャキシャキとした歯ごたえを残して。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて1cm角に切り、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、トマトは皮をむいてざく切りにする。
- ② 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて弱火で炒めて香りを出し、次にたまねぎを入れじっくりときつね色になるまで炒める。
- ③ 次にトマトを入れまぜながら炒め、なじんだらカレー粉と塩を入れ、焦がさないように注意しながら香りを出す。続けて、ひき肉とれんこんを加えて肉がほぐれるように軽く炒める。
- ④ 肉がほぐれたら水とプレーンヨーグルトを入れてまぜ、れんこんの食感が残る程度に5-10分軽く煮る。
- ⑤ 皿にごはんをよそい、カレーを盛りつける。

審査員特別賞

れんこんの キーマカレー

材料(4人分)

れんこん	200g	しょうが	1かけ
トマト	1個	カレー粉	大さじ2
たまねぎ	1個	水	1/2カップ(100ml)
合いびき肉	200g	プレーンヨーグルト	1/2カップ(100ml)
油	大さじ2	塩	大さじ1/2
にんにく	1かけ		

《 食 材 》

千両なす
eggplant

豊富な日照に恵まれて生産される千両なすは、色・艶・果肉のしまりなど、すべての面で高い品質を誇ります。また、皮が薄く、歯切れの良いことから、「煮てよし！ 焼いてよし！ 漬けてよし！」とどの調理法でもおいしくいただけます。

たまねぎ
onion

干拓農地の広大さを生かし、機械化による効率的な生産を行っています。肉厚で甘く、貯蔵性にも優れています。健康にも寄与する栄養豊富なたまねぎは料理への活用方法も多様です。食卓に欠かせない食材をぜひ南区産で堪能あれ。

レタス
lettuce

シャキシャキとした食感とみずみずしさが魅力のレタス。藤田地区のレタスは苦みが少なく甘いことが特長です。サラダはもちろんのこと、炒め物や鍋、スープなどの加熱調理をすることで、甘味がさらに引き出されておすすめです。

れんこん
lotus root

福を招く野菜、れんこん。干拓地ならではの粘り気のある土はミネラルを豊富に含んでおり、おいしさにつながります。ビタミンCや食物繊維が多く、切り方や加熱方法でシャキシャキやホクホクなどのさまざまな食感を楽しめます。



吉本興業所属 岡山県住みます芸人

野菜ソムリエの方に「どんなブランド野菜よりも地元で採れた鮮度のいいお野菜が一番おいしい」と聞いたことがあります。

岡山市南区に生まれ、南区で育った僕にとって、南区特産品アイデア料理レシピコンテストに審査員として参加させていただき食べた料理は、大げさでなく全部おいしかった!! その中からの選りすぐりのレシピ集ですから、これはもう胃袋をわしづかみされちゃいますよね(笑) 南区の味を皆さんが味わってくればエニシングOK!!!



発行：岡山市南区役所

〒702-8544 岡山市南区浦安南町495番地5
FAX:086-902-3540 TEL:086-902-3500