

新鮮！いなざわTORETATE市

地元野菜盛りだくさんの
コラボカレースープ



愛知文教女子
短期大学

レシピ考案・調理

(株) オリエンタル

カレールウの提供

JA愛知西 女性部

調理・地元野菜のPR

緒沢市

企画・主催



「新鮮！いなざわTORETATE市」とは

農家の高齢化や気候変動、資材価格の高騰など、農業を取り巻く環境は厳しい状況にあります。こうした課題を乗り越え、日本の豊かな食を守るためには、生産者を支える「地産地消」の取り組みが重要です。そこで、地元農産物を使ったカレースープを試食していただき、地元農産物への関心を高め、地産地消を推進させるための事業です。

Q. 地産地消を推進すると
どうなるの？



新鮮でおいしい

地域で消費することで、消費者の皆さんの手元に届くのが非常に早く、鮮度が保たれた状態のため、安心して美味しい野菜を食べることができます。

地域経済の活性化

地域の生産・消費拡大によって、農業の担い手増加に繋がり、地元産業の活性化が進んでいきます。

環境にやさしい

輸送距離が短くなることで、トラックや船の燃料使用量が削減され、CO₂排出量の削減に繋がります。

とん汁リメイク

簡単！カレースープのレシピ



【 4～5人分程度 】

○具材

・切り干し大根	10 g
・葱	60 g
・ニンニク	2 g
・人参	60 g
・茄子	140 g
・小松菜	140 g
・生きくらげ	100 g
・豚バラスライス	25 g
・水	600 g

○調味料

・塩、コショウ	適量
・味噌（合わせ）	15 g
・ほんだし	5 g
・米粉のカレールウ	40 g
・華麗なるスパイス（カレーパウダー）	5 g



下準備

- ① 切り干し大根は水で戻し数回水洗いしたのち、ぎゅっと絞って1 cm程度に切る
- ② 葱は薄くスライスする 2～3 mmの小口切り
- ③ ニンニクはみじん切りもしくはすりおろす
- ④ 人参・茄子・小松菜・生きくらげは4 cm程度の短冊切りにする
- ⑤ 豚バラスライスは5 mm程度に切る

作り方

- ① 鍋にニンニクと油を入れ火にかける
- ② 香りが立ってきたら葱を加え切り干し大根・豚肉をさらに加える
- ③ 葱がしんなりしたら、水・ほんだしを加え切り干し大根が柔らかくなるまで加熱する
- ④ 一度火を止め味噌・米粉のルー・カレーパウダーを溶かす
- ⑤ かき混ぜながら全体がふつふつとするまで加熱する
- ⑥ 人参・茄子・小松菜・生きくらげを油で炒め軽く塩コショウをかける
- ⑦ 炒めた野菜にカレースープをかける又は、カレースープに炒めた野菜をトッピングする