



巡視船りしり
シーフードカレー
〔べろうま海保カレー〕

宗谷産魚介類がたくさん入ったうまみ濃厚シーフードカレー



令和元年 9 月

稚内海上保安部
巡視船りしり

材料



シーフードカレーの材料（4人前）

- ・冷凍むきえび・・・80g
 - ・冷凍むきあさり・・・80g
 - ・冷凍いか（皮むき輪切り）・80g
 - ・冷凍ボイル帆立（ひも付きで）・・・4個
 - ・冷凍蛸足（皮を取り、身を叩き筋切り
好みの厚さにスライス）・・・80g
 - ・ベーコン（一口大にスライス）・・・50g
 - ・じゃが芋（さいの目切り）・・・2個
 - ・人参（短冊切り）・・・1本
 - ・玉ネギ（さいの目切り2個、みじん切り1個）・3個
 - ・しめじ（石づき除いてほぐす）・・・2株
 - ・にんにく（みじん切り）・・・1欠片
 - ・カレールー（市販品を好みで混ぜて）・・・160g位
※ルーの量は好みで調整する
 - ・水・・・5カップ
 - ・ブイヨン・・・1個
 - ・サラダ油・・・適量
 - ・塩コショウ・・・適量
 - ・ローリエ・・・1枚
 - ・バター・・・適量
 - ・白ワイン・・・適量
- 隠し味の調味料
- ・ウスターソース・・・適量
 - ・はちみつ・・・適量
 - ・ケチャップ・・・適量
 - ・おろし生姜・・・適量
 - ・おろしにんにく・・・適量

ターメリックライス材料（炊飯器で4合炊く場合）

- ・米（洗米する）・・・4合
- ・水（炊飯器の目盛り分）・・・4合分の水
- ・ターメリック粉・・・10g
- ・コンソメ顆粒・・・適量
- ・粉パセリ・・・適量
- ・バター・・・約10g

シーフードカレーの作り方

1. 炒める



1-1

フライパンを熱し、サラダ油を引き、バター適量を溶かしたら、玉ネギのみじん切りを炒めます。

玉ネギが色付いたら、鍋に水5カップ入れて、炒めた玉ネギを加えて中火で煮込みます。



1-2

フライパンを熱し、サラダ油を引き、バター適量を溶かしたら、ベーコン、人参、じゃが芋、玉ネギの順に炒めて、全体に火が通ったら、鍋に加え中火で煮込みます。

Point

じゃが芋は表面が透き通るくらいまで、人参は表面につやが出るまで炒めると味が良く染み、煮崩れしにくくなります。玉ネギは薄く色づくまで炒め甘みを出します。



1-3

フライパンに残った野菜の旨味エキスも残さずに、鍋に加えます。

Point

フライパンについた野菜の旨味エキスを逃さないために、鍋に入っている野菜の煮汁を少量加えて、表面を木べらでこそげ落として鍋に加えます。

2. ブイヨンスープ作り



2-1

アクを取りながら中火で煮込みます。



2-2

ある程度アクが取れたら、ローリエと固形ブイヨンを入れ、中火で野菜が柔らかくなるまでアクを取りながら、さらに煮込みます。

3. シーフード炒め



3-1

フライパンを熱し、サラダ油を引き、バター適量を溶かしたら、ニンニクのみじん切りを弱火で色づくまで炒めます。



3-2

ニンニクが色付いたら、シーフードを、中火で炒め、塩、コショウで薄く味付けします。



3-3

シーフードに軽く火が通ったら、白ワインを振り入れてさっと炒めます。



3-4

炒めたシーフードを旨味スープごと鍋に加えます。一煮立ちしたら火を止めます。

Point

冷凍のシーフードは解凍しすぎると、旨味エキスが流出してしまいますので、少し凍っているぐらいで調理します。蛸といかの皮はカレーに赤い色が移るため、あらかじめ皮を取ります。

また加熱時間が長いとシーフードが固くなりますので、鍋に加えた後も軽く一煮立ちしたあたりで火を止めます。

4. 味付け



4-1

固形のカレールーは早く溶けるように前もって刻んでおきます。



4-2

とろ火で加熱しながら、カレールーを何回かに分けて加え、好みの味付けにします。味がついたら、火を止めます。

Point

シーフードを加えた後は、煮込み過ぎると固くなりますので、手早く味を調えることがポイントです。



4-3

隠し味として好みの調味料を加え、味を整え、一煮立ちさせたら完成です。

Point

今回のシーフードカレーでは、隠し味としてケチャップ、ウスターソース、はちみつ、おろし生姜、おろしニンニクを加えています。

乗組員全員分のカレーがこちらになります。



宗谷の海の幸たっぴい！！



ターメリックライス(炊飯器使用)

1. ターメリックライス炊飯



1-1

米と水は炊飯器の目盛りに合わせてセットします。ターメリックは少しずつ混ぜながら加えて、好みの色付きになったら炊飯します。



1-2

炊きあがったら約10gのバターを数回に分けて加え、ざっくり混ぜ合わせます。色づけに粉パセリを加えますが、変色しやすいため、食べる直前に混ぜることをおすすめします。



1-3

バターと粉パセリがまんべんなく混ざったら、出来上がりです。

Point

今回は彩りが良いターメリックライスを作りました。ターメリックはサフランと比べ、比較的低価格で、色付きも良いです。ただし、独特の香りや苦みもありますので、使用する際には色付きを見ながら加えるのがポイントです。

宗谷産魚介類がたくさん入った**いしり**特製シーフードカレー完成！！



旨味たっぷり、サラダも付けて栄養満点！！