

【レシピ名】

「頭がよくなる！？ 鯖とトマトの麺カレー in 松伏」

【材料（10人分）】

鯖水煮缶 6缶

トマト缶 2缶

塩麴 大さじ2

玉ねぎ 2玉

ブロッコリー 1個

しめじ 1袋

赤缶カレー粉 大さじ3 追加カレー粉 38g

油 大さじ1〜2

にんにく、しょうが 食用菊 適量 牛乳 大さじ3程度 砂糖 大さじ1 レモン汁 大さじ1

【作り方（10人分）】

- ① 鍋に油を入れ、にんにくとショウガを炒め匂いが出てきたら玉ねぎを透き通るまで炒める
- ② カレー粉を入れ全体を炒め合わせる
- ③ トマト缶、鯖缶、塩こうじ、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる
- ④ カレー粉を付け加える
- ⑤ よく煮込んで完成
- ⑥ 食用菊をお米に混ぜ合わせる、ブロッコリーをトッピングし盛り付けて完成

【アピールポイント】

家庭の中では魚料理のレパートリーが思いつかない、骨が苦手、子供があまり食べないなどの理由で、魚を食べることが減り「魚離れ」が進んできています。特に青魚は苦手意識が多い子供たちがいます。青魚には脳を活性化させるDHAやアミノ酸などの栄養素が含まれ、良質なたんぱく質が摂取できます。簡単に子供達が魚を骨ごと食べられるレシピを考えました。カルシウムも豊富にとれ、骨や体の成長を促すことが出来ます。

松伏の特産品である塩麴をいれ、盛り付けには松伏の町の花である「菊」と町の木である「松」を感じられるよう緑の野菜をトッピングし、子供たちにも松伏のことを知ってもらえるように考えました。鯖の臭みをとるためにしょうが、にんにくを入れ、トマトの酸味が出過ぎないように牛乳と砂糖を入れまろやかになるよう工夫をしました。