

# 超

## 美味

# 県産品料理レシピ

大道中央病院（沖縄県） 栄養科 管理栄養士 **あだにや 安谷屋** **ちえこ 千恵子** **てるや 照屋** **みゆき 美由希**

## 1. 島野菜のスープカレー～海老スープをベースに8種類のスパイス～

1人分 エネルギー：248kcal たんぱく質：22g 脂質：13g 塩分：2.5g



表1	表3	表5	表6	合計
0.3	1.0	1.0	0.8	3.1

### ▶作り方

1. フライパンにオリーブ油をひきクミンシードを入れ香りを出しながら弱火で炒める。玉葱・ニンニク・生姜・島人参とバターを加えてあめ色になるまで弱火で炒める。殻付きのエビを加え炒めて火が通ったらエビを取りだし、次にカレー粉を加え1分程炒める。深鍋に移し、トマトピューレ・水・固形ブイヨン・Aのスパイスを加えて中火で蓋をして20分間煮る。
2. ヘチマ・冬瓜を加えて火を通し、殻をむいたエビとBのスパイスを加えて2分程煮詰める。次に、塩・コショウで味を整える。
3. トッピングの野菜を食べやすい大きさに切り、軟らかくなるまで蒸す。（水前寺菜は生食）
4. 皿にカレースープを盛り、エビ・トッピングの野菜を盛りつける。

### ▶材料（4人分）

#### 【カレーベース】

玉葱 中1個  
 トマトピューレ 大さじ1杯  
 ニンニク 1片  
 生姜 1/8片  
 クミンシード 小さじ1杯  
 オリーブ油 大さじ2杯  
 バター 20g  
 島人参(チデークニ) 1本  
 カレー粉 小さじ1/4杯  
 固形ブイヨン 2個  
 塩 小さじ1/2杯  
 コショウ 適量

#### 【具】

エビ(ブラックタイガー) 400g  
 料理酒 大さじ1杯

#### 【スパイス8種】

鷹の爪 1本  
 スティックシナモン 1本  
 A 粒コショウ(黒) 3粒  
 ローリエ 1枚  
 ターメリック 小さじ1/4杯  
 B コリアンダー 小さじ3・1/2杯  
 レッドペッパー 小さじ1/2杯  
 ガラムマサラ 小さじ2杯

#### 【トッピング】

苦瓜(ゴーヤー) 1/6本  
 南瓜(チンクァー) 120g  
 ヘチマ(ナーベラ) 中1本  
 冬瓜(シブイ) 200g  
 パプリカ(黄) 50g  
 水前寺菜(ハンダマ) 40g

\*緑色は県産野菜。( )は方言名を記載

### 《一口メモ》

沖縄在来の野菜（ゴーヤー・ナーベラ・ハンダマ等）を使用しスープカレーにしました。沖縄の温暖な気候で育った野菜は他の産地に比べ大きく、色濃く育った野菜です。ゴーヤーは昔は沖縄と九州の一部でしかみられない野菜でしたが、いまや全国的に知られるようになり、いろいろなアレンジで美味しく食されています。



沖縄県産の野菜