

【レシピ名】

「腸を超元気にしよう！松が実るよ！発酵チキンカレー」

【材料（10人分）】

鶏モモ 4枚 または 手羽元 20本

塩こうじ 大さじ4

ヨーグルト 大さじ7

漬け込み用カレー粉 10g 後入れ 50～60g

にんにく、しょうが 小さじ3

玉ねぎ 2個

じゃがいも 3個

バター 70g

牛乳 700ml～800ml

味噌 大さじ1

トマト 4個 または カットトマト400g 1缶

生クリーム 大さじ1

ブロッコリー 1個

しめじ 1袋

コンソメ 1個 はちみつ 大さじ2 砂糖 大さじ1

松の実 適量 一杯5粒ほど パセリ粉 お好みで

【作り方（10人分）】

- ① 鶏モモ肉を1口大に切り、塩こうじ、ヨーグルト、カレー粉、にんにくを加えてよく揉みこみ30分程度置く
- ② 玉ねぎを細かめに切り、バターを入れてしんなりするまで炒める、しめじを切る
- ③ 鍋にニンニク、ショウガを炒め匂いが出てきたら、潰け込んでいた鶏肉、カットトマト、牛乳、味噌を入れ煮込む（20分程度）
- ④ ジャガイモをすりおろし、鍋に加えて煮込む
- ⑤ 味見をしながらカレー粉を足し、はちみつ、砂糖を入れる
- ⑥ カレーを盛り付けて、松の実をのせる、ブロッコリーを添える、好みでパセリや生クリームをかける

【アピールポイント】

ニュースで子供たちの便秘が増えてきていることを知りました。腸内環境を整える麺や、乳製品、薬膳でも使用されている松の実を使ったレシピを考えました。松の実は松ぼっくりの中にある種で、鉄分や不飽和脂肪酸が豊富です。松は私たちの高校「松実」の松でもあり、松伏の町の木でもあります。盛り付けにも「松」を感じられるよう緑の野菜ブロッコリーを添えました。

S Bの赤缶は、小麦粉不使用です。小麦粉に含まれるグルテンは、体内で消化されにくく腸内環境を悪化させる原因になります。さらさらのルーにとろみをつけるため、じゃがいもをすりおろして加えました。じゃがいもはマグネシウムが豊富でカルシウムの吸収を助け子供たちの骨を強くする成分がある野菜です。グルテンフリーで体に優しく、牛乳やバターのまろやかさで子供達でも食べやすい仕上がりになっています。

松伏の特産品について調べ、金杉麴屋の塩麴や発酵味噌を使うように考えました。事前にお肉を塩麴やヨーグルトにつけることでお肉が柔らかくなるように工夫をしました。ヨーグルトやトマトの酸味をとるため、砂糖やはちみつを加えました。