

カレー粉の3つの効能をご紹介します

1. 抗酸化作用

動脈硬化を予防し心疾患の改善に役立つ可能性が考えられます。

2. 抗炎症作用

PM2.5による炎症反応を抑制する可能性があることが分かっています。

3. 認知機能に良い効果が期待できる

カレーを頻繁に食べる習慣が認知機能維持に良い影響を与えている可能性が考えられます。

カレーのふるさと 松伏町

松伏町は、国内初の純国産カレー粉の製造に成功し、日本にカレーやスパイスを普及させた、エスビー食品（株）の創業者、山崎峯次郎氏のふるさとです。

もっとカレー粉を身近に親しんでもらえるように、子供から大人まで味わえるおすすめの”カレーのレシピ”をまとめました。

カレーのレシピ③

制作 松伏町保健センター
協力 松伏町食生活改善推進員協議会

第1回高校生カレー選手権 最優秀賞受賞レシピ

チキンダルカレー ～アチャールを添えて～ 1食あたり エネルギー 545kcal/塩分 3.9g

【材料（2人分）】

〈カレー〉

- 鶏もも肉 …140g
- 玉ねぎ …80g
- じゃがいも …80g
- りんご …60g
- レンズ豆 …20g
- 塩麴 …8g
- おろししょうが・にんにく …各小さじ1
- カレー粉 …小さじ1と1/2

A

- ・ 顆粒コンソメ …小さじ1/2
- ・ ケチャップ …大さじ1と1/2
- ・ プレーンヨーグルト …10g

- 食物油 …小さじ1強
- 水 …220mL



〈バターライス〉

- 米 …120g
- 玉ねぎ …20g
- にんにく …20g

B

- ・ バター …8g
- ・ コンソメ …小さじ1弱

- ローリエ …1枚
- 水 …180mL
- パセリ …少々

〈アチャール(作りやすい分量)〉

- 紫玉ねぎ …100g
- りんご …35g

C

- ・ 塩麴 …大さじ1/2
- ・ 酢 …大さじ1
- ・ レモン汁、塩、砂糖 …各小さじ1
- ・ チリペッパー …小さじ1/4

- クミンシード …小さじ1/2

- 〈カレー〉
1. レンズ豆を水（分量外）に15分ほど浸して戻す。
 2. 1口大に切った鶏肉に塩麴を揉みこみ、少し置いておく。
 3. 玉ねぎを薄くスライスする。
 4. じゃがいも（半分）を一口大に切る。
 5. りんごとじゃがいも（残りの半分）をすりおろす。
 6. フライパンに食物油（分量外）を入れ、2の表面を強火で焼き、皿に取り出しておく。
 7. 鍋に食物油を入れ、3を炒める。しんなりしたら、おろししょうが・にんにく、4、5、6を加えてよく炒める。
 8. 7にレンズ豆を加えて、カレー粉を全体に馴染ませたら、水、調味料Aを加えてとろみがつくまで煮込む。
- 〈バターライス〉
1. 米を研ぐ。
 2. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
 3. 炊飯器に1を入れる。2、調味料B、水、ローリエを入れて通常通り炊飯する。
 4. 炊けたらローリエを取り出し混ぜる。
 5. お好みでパセリを散らす。
- 〈アチャール〉
1. 紫玉ねぎを薄くスライスし、塩（分量外）で揉み、水が出てきたらよく絞る。
 2. りんごを薄くスライスし、塩水（分量外）に漬けておく。
 3. 1と調味料Cを全て混ぜ合わせ、5分漬ける。
 4. フライパンに食物油（分量外）とクミンシードを入れ炒める。そこへ3を入れ炒める。
 5. 4が冷めたら2と混ぜ合わせる。

第1回高校生カレー選手権（令和6年度）で、最優秀賞を獲得したレシピです。埼玉県立草加西高等学校「華麗なるSWFD」チームの皆さんが作成しました。

ダルカレーとは豆を主材料としたカレーのことで、アチャールとはインドの漬物のようなものです。ぜひご自宅で本格カレーをお試しください。

※レシピは高校生から提出されたものです。学校へのお問い合わせはお控え下さい。

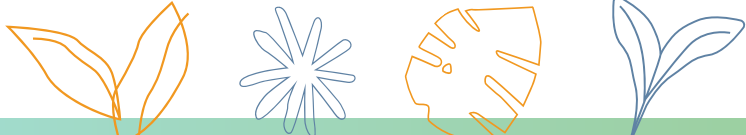
ひじきと大豆のキーマカレー

【材料（2人分）】

- 豚ひき肉 …100g
- 玉ねぎ …50g
- にんにく …60g
- 大豆水煮 …40g
- 乾燥ひじき …6g
- オリーブオイル …小さじ2
- おろししょうが …小さじ1
- カレー粉 …大さじ1
- ウスターソース …大さじ2
- ケチャップ …大さじ2
- 水 …160mL

1食あたり エネルギー 246kcal/塩分 1.8g

1. ひじきは水（分量外）に10分ほど浸けて戻し、水気をよく絞っておく。
2. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2を入れてしんなりするまで炒める。
4. 豚ひき肉、おろししょうがを加えて、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
5. 大豆、1を加え、カレー粉を全体になじませてから、ウスターソース、ケチャップ、水を加えて、とろみがつくまで煮込む（中火～弱火）。



厚揚げ豆腐のカレー

【材料（2人分）】

- 厚揚げ豆腐 …150g（1枚）
- 玉ねぎ …100g
- トマト …150g
- にんにく …50g
- セロリ …30g
- おろししょうが・にんにく …各小さじ1/2
- オリーブオイル …小さじ2
- カレー粉 …小さじ2
- ウスターソース …大さじ1
- 顆粒コンソメ …小さじ1
- はちみつ …小さじ1
- 水 …140mL

1食あたり エネルギー 221kcal/塩分 1.7g

1. 厚揚げ豆腐は一口大に切り、フライパンで表面を素焼きして、一旦皿に取り出しておく。
2. 玉ねぎはくし形に切る。トマト、にんにく、セロリは一口大に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
4. さらにトマト、にんにく、セロリ、おろししょうが・にんにくを入れて炒める。トマトは炒めながら果肉を潰す。
5. 1の厚揚げ豆腐を加え、カレー粉を全体に馴染ませたらウスターソース、顆粒コンソメ、はちみつ、水を加えて、とろみがつくまで煮込む（中火～弱火）。

ドライカレー風おにぎり

【材料（2個分）】

- 白飯（硬めに炊いておく） …300g
- スイートコーン …40g
- ツナ缶（オイル不使用） …20g
- カレー粉 …小さじ1
- 白だし …小さじ1

1個あたり エネルギー 184kcal/塩分 0.5g

1. ボールに材料を全て入れて、しゃもじで切るようにふわっと混ぜる。
2. 1を二等分にし、ラップで包んでおにぎりの形に握る。



ながいものカレーマヨサラダ

（レシピ提供：松伏町食生活改善推進員協議会）

【材料（2人分）】

- ながいも …100g
- マヨネーズ …大さじ1と1/2
- レモン汁 …小さじ1弱
- カレー粉 …小さじ1/2
- 青のり …小さじ1/4

1食あたり エネルギー 95kcal/塩分 0.2g

1. ながいもの皮をピーラーで剥いて短冊切りにし、水にさらしておく。
2. ボウルにマヨネーズ、レモン汁、カレー粉、青のりを入れて混ぜておき、そこに水気を切った1を加えて混ぜ合わせる。
3. 15分～30分ほど置いて味をなじませる。