

第11回

8/4 (SUN)  
レシピ

## 地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

### 中玉トマトの夏野菜カレー

トマトの酸味と合うカレーソースは、スパイスのピリッとした辛さが効いた夏野菜に合うさっぱりとしたカレーです。

調理時間  
(目安)  
45分

講師：カレー専門店 ビーグルハウス 岩崎 崇さん

生産者：上鹿川トマト部会

中村 義幸さん

新本 比佐良さん

西高 信義さん

鶴田 忠さん



#### 材料(4人前)

辛さ ★★☆☆☆

#### ●カレーソース

- 玉ネギ(大) ..... 1個
- 生姜(すりおろし) ..... 20g
- ニンニク(すりおろし) ..... 10g
- クミンシード ..... 小さじ1
- バター ..... 40g
- サラダ油 ..... 40cc

#### ●トッピング

- 中玉トマト ..... 4個
- ナス ..... 1本
- オクラ ..... 4本
- 玉ネギ(中) ..... 1/2個
- 塩 ..... 少々
- コショウ ..... 少々
- バター ..... 大さじ1
- サラダ油 ..... 大さじ1

#### ●スパイス

- [A] カレー粉 ..... 10g
- ガラムマサラ ..... 5g
- クミンパウダー ..... 1g
- カルダモンパウダー ..... 1g
- カイエンヌペッパー ..... 1g
- [B] 粉末ブイヨン ..... 10g
- 水 ..... 300cc
- カットトマト缶 ..... 200cc
- ココナッツミルク ..... 100cc
- ケチャップ ..... 大さじ2
- チャツネ ..... 40g



ココナッツミルクの代わりにヨーグルト、牛乳、生クリームを使用してもいいです。(分量はいずれも100cc)  
ヨーグルトは酸味が増し爽やかな味になります。牛乳、生クリームはまろやかになります。

#### 作り方

- 1 玉ネギ(大)をみじん切りにし、生姜とニンニクは、すりおろし(または、みじん切り)にしておきます。
- 2 鍋にバター40g、サラダ油40ccを入れ、強火で(1)の玉ネギを炒めます。火が通ってきたら弱火にして焦がさないように火力を調整しながら餡色にしていきます。(1)の生姜とニンニク、クミンシードを加え、馴染むように中火で2~3分炒めたら、火を止めます。
- 3 (2)の鍋に、あらかじめ一つに混ぜておいたスパイス[A]を加えます。次に[B]を順に加えていき、蓋はせずに中火~弱火で5~6分煮込みます。

Point!

ポコポコと沸騰させると香りが飛ぶので注意しましょう。

- 4 トッピングの中玉トマトはくし切りにし、玉ネギは厚さ約3mmのスライス、ナスは半月切り、オクラはななめ切りにします。フライパンにバター、サラダ油(各大さじ1)を入れ、玉ネギ、ナス、オクラを炒め塩、コショウします。火が通ったら中玉トマトを加え、軽く炒めます。フライパンに(3)のカレーソースを人数分加え、軽く加熱したら火を止めます。お皿に盛り付けたら完成です。

辛いときは  
カイエンヌペッパーか  
アリペッパー  
入れてネ!



## 標高500mで育った中玉トマト

上鹿川の標高500mの山々に囲まれた場所で栽培しています。品種は「505」で病気やカビに強く日持ちしやすいのが特徴です。ハウス栽培ですが、昼と夜の寒暖差がある地域の特徴を活かし、温度調節はしていません。網ノ瀬川の冷たい水を使っており、自然に近い環境で育てているため、赤く引き締まった良質なトマトが育ちます。味は、完熟すると甘みができますが、完熟前は酸味があるのでカレーやパスタ、グラタンなど加熱料理に使うのもおすすめです。



色よし!  
ハリよし!  
味もよし!

以前はミニトマトを栽培していましたがパック詰め等の労力低減のため、10年程前から中玉トマト栽培に切り替えました。中玉トマトは6月末～11月中旬まで収穫しています。近場では「ふるさと市場」「北方よっちみろ屋」で購入することができます。安心・安全を心がけ、皆さんに美味しいトマトを提供できるよう大切に育てています。

〔北方町〕



生産者  
上鹿川トマト部会

左上: 鶴田 忠さん  
右上: 新本 比佐良さん  
左下: 中村 義幸さん  
右下: 西高 信義さん



### 講師

#### カレー専門店 ビーグルハウス 岩崎 崇 さん

大学卒業後、一般企業へ就職したが28歳で脱サラをし、名古屋の調理師学校へ通う。卒業後はカレー専門店にて修行し、名古屋で「ビーグルハウス」をオープン。26年前に、延岡へ戻り「カレー専門店 ビーグルハウス」を開店。

子供、孫たちが安心して食べられるものを提供できるように、食材等は自分たちで確かめ選んでいます。自分たちで調合したスパイス、カレーのコクを出すフルーツチャツネも自家製です。のべおかタパスに参加してからは延岡産のものを意識して使うようになりました。これからも安心して食べられるおいしさを提供していきたいです。



タパスはイベント時・秋冬限定で提供。

カレー専門店 ビーグルハウス  
宮崎県延岡市旭町1丁目5-4  
TEL: 0982-34-8065

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら  
#うちタパをつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に  
のべおかタパス「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。 @nobeokatapas
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

※アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。  
※キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

### 本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度  
開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース  
募集人数/毎回8名程度  
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。  
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想

主催・問合せ  
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局  
TEL.0982-22-7003

