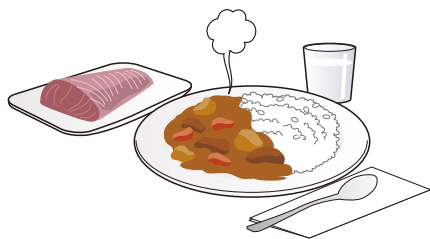


美味し♪
レシピ

旬の「戻り鰹」で作るカレーライス

秋に美味しい「戻り鰹」。春の初鰹に比べ、脂がよくのった濃厚な味わいが特長です。お刺身やたたきが定番ですが、実は肉に替えてカレーに入れても、とっても美味しいんですよ。



★ 手順 ★

材料(鰹の調理用)

- 鰹(刺身用の柵取り) …160g(2人分目安)
 - 小麦粉 …大さじ1/2
 - 塩・こしょう …適量
- ※カレー粉やルー、野菜などは適宜準備。

作り方

1. 鰹を食べやすい大きさに切って、塩胡椒と小麦粉をまぶします。
※ざっくりと太目に切ると美味しさUP!
2. 野菜と一緒に鰹を炒め、その後は普段の手順でカレーを作ります。
※鰹は火が通りすぎないように、野菜とは分けて炒めてもOKです。