

# 1月

January

初デート  
カニのカレーに  
顔も赤らむ



カニづくし！ 親がにの旨味を存分に召し上がれ！

## 親がにカレー

今月の恵み 「親がに」

ズワイガニの雌で、外子、内子、カニ味噌と一枚でたくさんの味が楽しめます。親ガニから出るダシと、カニ味噌のコクが美味しい「みそ汁」は鳥取の定番。濃厚な旨味はカレーでも美味しく味わえます。



旬 11月上旬～1月上旬\*  
\*2012年度の漁期は11月6日～1月10日

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
| 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
| 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    |
| 20    | 21    | 22    | 23    | 24    | 25    | 26    |
| 27    | 28    | 29    | 30    | 31    |       |       |

### 親がにカレー

<材料>4人分

#### <材料>

- 親がに (生・4枚)
- バター (40g)
- クミンシード (小さじ1/2)
- みじん切りショウガ、ニンニク (各小さじ1)
- 玉ネギ (1個)
- 白ネギ (1本)
- シシトウ (8本)
- ホールトマト (1/2缶)
- プレーンヨーグルト (100cc)
- ココナッツミルク (50cc)
- マッシュルーム (6個)
- レモン汁 (大さじ2)
- garam masala (小さじ1)
- 塩・コショウ (少々)
- 鳥取カレーの素 (100g)

#### ★きのこのヨーグルトライス

- 米 (2合)
- マッシュルーム (4個)
- プレーンヨーグルト (200cc)
- オリーブ油 (大さじ1)
- 玉ネギ (1/2個)
- 塩・コショウ (少々)

#### <作り方>

- 鍋にバター、クミンシードを入れ香りが出たらニンニク、ショウガを入れみじん切りにした玉ネギ、白ネギをじっくり30分程度炒める。
- 親がには生のまま甲羅をはずし、みそと子を取り出す。足の部分は食べやすい大きさに切る。
- 切った親がにの足に小麦粉(分量外)をつけ、別のフライパンにサラダ油(分量外)をひき、焼きつける。
- 1にホールトマトをくずしながら入れ、よく混ぜ合わせたヨーグルトとココナッツミルクを入れ10分煮る。
- 4にスライスしたマッシュルーム、2で取り出しておいした親がにのみそ、子の部分を入れひと煮立ちしたら鳥取カレーの素を入れ全体になじんだら3とシシトウを入れ、とろみが出るまで煮込む。
- 仕上げにレモン汁、 garam masala を入れ、塩・コショウで味を整える。

#### ○きのこのヨーグルトライス

- 炊飯器に米、ヨーグルト、オリーブ油を入れ、水を3合分の目盛まで入れる。刻んだ玉ネギ、スライスしたマッシュルームを入れ、塩・コショウをして炊く。
- 炊きあがったら、仕上げに塩・コショウで味を整える。