

# 7月

July

岩垣さん  
カレーでカキ食べ  
いいわ!カキ



酸味あるカレーソースは岩ガキと◎。ライスはサラダ感覚で。

## 夏の恵み 岩がきのカレーソース添え

今月の恵み 「岩がき」

県内産の岩がきは全て天然。中でも殻の大きさ13センチ以上の姿形のよいものを鳥取ブランド「夏輝（なつき）」と呼んでいます。“海のミルク”と称され栄養も豊富で、生で食せば磯の香りが口いっぱいに広がります。



旬 6月～8月中旬

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			

### 夏の恵み

岩がきのカレーソース添え <材料> 4人分

#### <材料>

- 岩ガキ (小～中サイズ・8～12個)

#### ★カレーソース

- 薄口醤油 (小さじ1)
- オリーブ油 (1/4～1/2カップ)
- レモン汁 (大さじ2)
- みじん切り玉ネギ (大さじ2)
- 刻みパセリ (適宜)
- 生クリーム (大さじ2)
- ココナッツミルク (大さじ2)
- 塩・コショウ (少々)
- 鳥取カレーの素 (大さじ2)

#### ★サラダライス

- ご飯 (常温・3膳)
- トマト (1ケ)
- キュウリ (1本)
- オリーブ油 (大さじ3)
- レモン汁 (大さじ2)
- 昆布茶 (小さじ1/2)
- 塩・コショウ (少々)

#### <作り方>

- カレーソースを作る。鳥取カレーの素は倍量の湯で溶いておく。カレーソースの材料を全て加え、よく混ぜ合わせる。
- サラダライスはご飯にオリーブ油、レモン汁、昆布茶を混ぜたものをかけて混ぜ、刻んだトマト、5ミリ角に切ったキュウリを加える。最後に塩・コショウで味を整える。
- 皿に岩ガキをのせ、カレーソースを添えて、サラダライスを盛る。お好みでレモンを飾る。

