

# 【レシピ&盛り付け部門】最優秀賞

## 「大町の恵み 錦秋ダムカレー」



### ●作者のコメント

色とりどりの野菜で「錦秋のアルペンルート」を表現しました。

大町の美味しい水から作られる地酒の恵み「酒粕」発酵食品や野菜・果物などをたっぷり使った、食べて元気になれるカレーです。

酒粕効果で肉を柔らかくまろやかなコクを出したカレーにはキノコがどっさり！

とろ〜りポーチドエッグのガルベをからめていただきます。

塩漬は麦入りご飯に刻んだ大根葉を混ぜた菜飯です。

りんごとチーズを包んだポークソテー、色々なソースやドレッシングで食べるたっぷりの野菜、

酒粕を使ったデザートと、りんごを使ったデトックスウォーターを添えました。

### ●材料（4人分）

#### ■どっさりキノコの酒粕カレー

豚コマ肉 300g

酒粕 100g

キノコ（4〜5種類混ぜて） 500g

たまねぎ 2個

にんにく 2片

しょうが 30g

市販カレールー 5～6片  
バター 30g  
水（お湯） 表示より少なめ  
たまご 4個  
米 3.5合+押し麦0.5合  
大根葉の塩もみ 適量

#### ■粕味噌バーニャカウダ

好みの野菜（生・蒸し・グリル）  
酒粕 大さじ2  
白みそ 大さじ1  
塩麹 大さじ1  
牛乳 大さじ4  
オリーブ油 大さじ4  
いしるorナンプラー 大さじ1  
おろしニンニク ・ 黒コショウ 少々

#### ■アップルチーズポーク

豚薄切り 8枚  
りんご 1/4個  
好みのチーズ 適量  
塩麹 大さじ1  
小麦粉 適量  
バルサミコ酢 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
はちみつ 小さじ1～2  
黒コショウ 少々

#### ■キャロットラペ

にんじん 1本  
甘酢 ひたひたになる位  
レモン汁・はちみつ 適量  
菜の花オイル 適量

#### ■大根ホタテサラダ

大根 1/2本  
ホタテ缶 1缶  
マヨネーズ 適量  
塩・こしょう 少々

#### ■ビーンズサラダ

ミックスビーンズ 1袋

きゅうり ・ 玉ねぎ 適量  
菜の花オイル 大さじ2  
粒マスタード 大さじ1  
お酢 大さじ1  
はちみつ 小さじ2  
塩 少々

#### ■酒粕ムース

酒粕 100g  
水 100ml  
砂糖 60g  
牛乳 100ml  
生クリーム 100ml  
ゼラチン 5g

#### ■デトックスウォーター

りんご 1/2個  
シナモンスティック 1本  
水 1L

## ●使用した地元食材

地酒の酒粕  
大町黒豚  
りんご  
菜の花オイル  
お米  
野菜（できる限り地元産を使用）

## ●レシピ

#### ■カレー



- ①洗った米と麦を混ぜて炊く。
- ②豚肉は緩めた酒粕にもみ込んでおく。
- ③キノコ大きめにカットしバターで炒めておく。
- ④にんにく・しょうがのみじん切り・玉ねぎの薄切りを油で炒め、  
②を加えさらに炒め、③を合わせる。
- ⑤お湯を加え沸騰したら火を止め、ルーを加えてさらに煮込んで出  
来上がり。
- ⑥卵4個でポーチドエッグを作る。
- ⑦炊き上がったご飯に、刻んだ大根葉を混ぜる。

### ■バーニャカウダ



- ①好みの野菜を準備（果菜、根菜、葉野菜、キノコなど好みのものを、生・蒸し・グリルで用意。）  
⇒ 写真はカボチャ、紫イモ、ジャガイモ、ブロッコリー、パプリカ、大根、オクラ、レタス、水菜
- ②黒コショウ以外の材料を合わせてレンジで約1分加熱し、黒コショウを加えよく混ぜ合わせる。

### ■アップルチーズポーク



- ①豚肉に塩麹塗しておく
- ②拍子切りにしたりんごとチーズを豚肉で巻き込み、全体に小麦粉を振りフライパンで焼く。
- ③バルサミコ酢・しょうゆ・はちみつを合わせレンジで加熱し②にかけ（又はからめる）、黒コショウを振る。

### ■キャロットラペ

- ①にんじんをスライサーで細い千切りにし、ややしんなりする程度にレンジ加熱する。（40秒～1分）
- ②ひたひたになる位の甘酢にレモン汁・はちみつを加え①を漬け込み、食べるときに菜の花オイルをたらす。

### ■大根ホタテサラダ

- ①大根は薄いいちょう切りにし、塩もみでしんなりさせ水気を絞っておく。
- ②ホタテ缶を汁ごと①に加えマヨネーズで和え、塩・コショウで味を調える。

### ■ビーンズサラダ

- ①きゅうり、玉ねぎを1センチ角に切り、玉ねぎは水にさらし水気をきっておく。
- ②すべての調味料を合わせドレッシングを作り、①とミックスビーンズを和える。

### ■酒粕ムース

- ①酒粕と水をレンジ加熱して緩め、ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。
- ②砂糖、牛乳、生クリームを①に加え、さらに加熱してゼラチンを溶かし、ブレンダーで良く混ぜ冷やし固める。

### ■デトックスウォーター

- ①りんごの薄切りとシナモンを8時間以上水に漬ける。