

# 旬のごちそう

## 「タラとサツマイモのカレーポトフ」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエ 小笠原 実英さん

### <さつまいも>

秋のイメージが強いサツマイモですが、収穫期から1~2か月保存されて熟成が進んだ冬場のものは甘みが濃厚になり、しっとりとした美味しさを味わえます。

果肉がオレンジ色の品種はβカロテンが豊富に含まれています。



### <冬キャベツ>

形は扁平で、外側は緑、内側は白っぽいのが特徴。葉は肉厚でしっかりしていて、煮込むと甘みが出るので、寒い時期の煮込み料理にぴったりです。

### レシピ

【材料： 4人分】

- ・タラの切り身 約 200 g
- ・サツマイモ 1本
- ・キャベツ 1/4個
- ・玉ねぎ 1個
- 水 1000ml
- コンソメキューブ 2個
- カレー粉 小さじ1
- 塩、胡椒 少々
- 小麦粉、バター 適量



### 【作り方】

- ① タラは一口大に切り、塩・胡椒を振って小麦粉をまぶす。
- ② サツマイモは2cm幅の輪切り(水にさらす)、キャベツと玉ねぎはくし形に切る。●をボウルに入れ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、タラを両面こんがり焼き、取り出しておく。
- ④ 鍋に水とコンソメキューブ、野菜を入れて火にかける。沸騰したらあくをとり、蓋をして20分程度煮込む。
- ⑤ タラとカレー粉を加えてさらに5分程度煮込んで出来上がり。

### 【タラ（鱈）】

1mを超える大型の海水魚。12月から3月の産卵期に向けて比較的浅場に上がってくるために秋から冬にかけて流通が多くなります。

たんぱく質が豊富でミネラル分をバランスよく含んでいます。脂肪分が少なく、味も淡泊なのでいろいろな料理に合わせやすいです。

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト