

遊佐町地域おこし協力隊制作

おいしくナットク遊佐の食

2014/08

ゆざのみ

004

別冊 広報ゆざ

図解

新体制!!
遊佐町地域おこし協力隊

特集

遊佐カレー





私たちのカレー

「遊佐カレー」

「鳥海山の恵みをいただくカレールウ」、通称「遊佐カレー」

その名前は全国的にも知られるようになり

ご当地カレーの祭典「よこすかカレーフェスティバル」に

二年連続で参加したり

東京のある会社の創立記念日に

特別料理として出されたほか

アンテナショップやネット通販でも

買うことができます

町外・県外にもつけた、食による遊佐の

魅力発進に活用されている

「遊佐カレー」ですが、実は

「あなたに食べて欲しいカレー」

であることをご存知でしょうか

なぜ、カレーなのか？

どんな思いがあったのか？

今回、地域おこし協力隊は

「遊佐カレー」の開発秘話をひも解き

カレールウに溶け込んだ想いを探りました



パエリアから カレーへ

お米、新鮮な野菜、海の幸や山の幸。遊佐町には、きれいな湧水に育まれた豊富な食材があふれています。しかし、「遊佐の美味しいものは？」という質問に、個々の「食材」の名前はあがっても、美味しい「料理」の名前があがることはありませんでした。

「料理」を提案する活動がなかった訳ではありません。5年前には、スペイン料理「パエリア」を普及させるプロジェクトがありましたが、町内での知名度が低く、浸透には至りませんでした。

そこで注目したのがカレーライス。遊佐の美味しいお米をたくさん食べられ、同時に、野菜、肉、魚介類も一緒に摂れ、何より、子どもからお年寄りまで食べることができます。ある統計によると、日本人は年間一萬五千トンものカレー粉を消費しているといえます。単純計算で、一年のうち78日もカレーを食べていることになりました。身近なカレーが普及する可能性は、十分にありました。「遊佐の食材を、みんなで美味しく食べよう!!」。ここから、遊佐町カレープロジェクトが始まりました。

「遊佐カレー」開発の歴史

開発の歴史を追うために、開発メンバーの伊原ひとみさん（白木）・阿部玲子さん（京田）・平靖夫さん（元遊佐ブランド推進協議会）にお話を伺いました。



カレープロジェクト 始動

開発メンバーは、平成22年に行われた「遊佐の美味しいカレー講座」の参加者。飲食店の店主、お米や野菜の生産者、食品企業や、カレー好きの人まで、さまざまな人が集まりました。しかし、彼らはもちろんカレー作りのプロではありません。そこで、カレーの専門家、コーディネーター、遊佐ブランド推進協議会のメンバーが加わり、個性的なチームが結成されました。

自分たちで、美味しいカレーを作れるのか？最初は戸惑ったメンバーも、「カレーで本当に大事なものは、スパイスよりも米・野菜・水だ」というカレーの専門家の話を聞いて、すべてそろう遊佐町なら、美味しいカレーが作れるかもしれないと思い始めたといえます。



料理研究家の話を熱心に聞く開発メンバー

見る、触る、 嗅ぐ、食べる

カレー開発は、材料を探ることから始まりました。鮭、パプリカ、はちみつ…。遊佐にある生産現場を見て回りました。

「自分たちが納得いくものをつくるために、直接出向く。机の上でものを考えない」と平さんは、語ります。

その姿勢は、東京のカレー店を二日15軒も回り、お店の人に話を聞き、実食したことに表れています。「実際にお店をめぐって気づいたのは、カレーは健康食品だということ。本物のカレーは胃にもたれるものではなく、体調をよくするものでした」と伊原さん。

歩き、見て、味わい、体験を共有することで、メンバー個々でバラバラだったイメージが、チームとしてひとつに固まっていきました。



「苦勞よりもワクワクしていた」伊原さんは、楽しそうに当時の様子をお話してくれました

遊佐カレー略年表

- 平成22年** カレープロジェクトが始動する。「遊佐の美味しいカレー講座」が開講され、「カレールウ」開発メンバーが集まる。「遊佐カレー」の方向性を探るため、東京のカレー店を視察する。
- 平成23年** 研修を重ね、コンセプトを定める。試作を繰り返し、材料を選定する。ルウの味を決める。名前を「鳥海山の恵みをいただくカレールウ」に決定する。
- 平成24年** 株式会社食彩工房の協力を得てカレールウの販売を開始する。「鳥海山カレーサミット」において、カレーバイキングが好評を博す。遊佐町内の飲食店で「遊佐カレー」の提供が始まる。カレールウの販売数が約二万個を達成。
- 平成25年** ゆざつとプラザ（遊佐駅）に「遊佐カレー」専門店ができる。カレーフェスティバル（横須賀市）に初めて参加する。
- 平成26年** 遊佐カレーレトルト販売を開始する。カレーフェスティバルで二度目の参加を果たす。

食材を美味しく！

三つのコンセプト

研修を重ね、だんだんと遊佐の力
のイメージがつかめてきた開発
メンバー。試作と試食を繰り返し、
最終的に三つのコンセプトが浮かび
上がりました。

大人の甘口

最初に決まったコンセプトは、
「甘口」。聞き取り調査の結果、多く
の遊佐町民が甘口のカレールウを購
入していることが分かりました。
甘口なら、子どもからお年寄りま
で、食べてもらえます。全国的には
辛口が主流のカレー開発ですが、遊
佐ではあえて甘口を目指すことにな
りました。しかも、大人も納得する
甘口です。



「鳥海山の恵みをいただくカレールウ」。
着想から、実に二年の歳月をかけて
丁寧に開発されました

しかし、「どの素材で甘口にすれば
いいか、最後まで分からなかった」
と平さんが話すように、開発は難航
しました。

コクもあつてほんのりと甘い。そ
んなイメージを実現するために、砂
糖やはちみつ、果物も試していきま
したが、しつくりきません。

そんな中たどりついたのは、野菜
の甘さ。じっくりと炒めた玉ねぎで
コクと甘みを出し、サツマイモとニ
ンジンのペーストを入れることで、
すっきりとした甘さを出すことにい
きつきました。さらに、味に深みを
持たせるために、パプリカを入れま
した。遊佐が日本一の生産者数を誇
るといふこともあり、当初から必須
材料として挙がって

いたパプリカ。単純
に入れると独特の苦
みが出てしまうため、
苦すぎず、甘すぎず、
絶妙な配合バランス
を探しました。ほの
かなパプリカの苦み
で、大人も納得して
食べられる「甘口」

になりました。

カレールウには、遊佐の野菜のや
さしい甘さが溶け込んでいます。

無添加

開発を進めていく中で、メンバー
は添加物の問題で大きな岐路に立た
されました。

ルウの開発は当初、企業の既製品
をベースに、遊佐アレンジを加えて
いく、というスタイルが進められて
いました。難しいスパイスの配合を
簡略化し、開発を短縮できるからで
す。

しかし、既製品を使うと、どうし
ても添加物が入ってしまいます。試
作を繰り返すうち、メンバーの中
でも、「これでいいのか」という意見が
出始めました。

「子どもにも食べてもらいたいから、安心・安全なものを作りたい」「無
駄に美味しくするための添加物はい
らない」。

企業としてはなく、主婦や母親、
生活者としての目線が、無添加ルウ
へのこだわりを生みました。

もう一度検討を重ねて出来上がっ
たルウは、胸やけがしにくく、舌に
ざらつきが残りにくい仕上がりに
なりました。



さまざまな組み合わせを試し、
コンセプトのイメージに近づけていきました

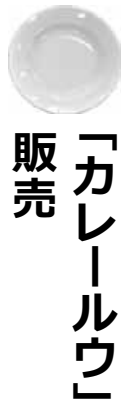
食材が主役

三つ目のコンセプトは、「食材を活
かすこと」です。

「食材をもっと食べてほしいと思
って試作を重ねていたら、控えめな
味のルウになっていた」と伊原さん。
いつでも誰でも、どんな食材でも
同じ味を出したい、という一般的な
カレールウとは異なり、肉は肉、野
菜は野菜、魚介は魚介を活かすよう
に、味が変化し、まるで、映画の名
わき役のように主役である食材を立
てる。そんな「カレールウ」を阿部
さんは、「七変化するカレールウ」だ
と表します。

月に一度は、「遊佐カレー」

家族団らんで、遊佐の恵みを再発見



「カレールウ」販売

完成したカレールウは、遊佐町が鳥海山の湧水の恵みで暮らしていることをいつまでも大事にしてほしいと「鳥海山の恵みをいただくカレールウ」と命名されました。ブロック状ではなくフレック状で販売することで、カレーライスだけでなく、うどんや、チャーハンなどにも応用が利きます。

販売は、(株)ゆぎ食彩工房が担当す



開発メンバーみんなで記念撮影

ることになりました。県庁でのプレスリリースや、「鳥海山カレーサミット」が功を奏し、初年度は販売目標の一万個を大きく上回る二万個を販売。翌年の平成25年には約二万六千個を売り上げ、今年は何年二万個のペースで販売されています。



「遊佐カレー」に溶けた想い

自分たちで作るものも含め、取材に出会った「遊佐カレー」は、一つとして同じものはありませんでした。野菜を後のせしたのも、煮込んであるものもあります。辛さも、皆それぞれ。それでも、すべて「遊佐カレー」です。

「それぞれの家庭で作られることで、遊佐町の食文化となって受け継がれてほしい」(平さん)。

自分の思う「遊佐カレー」を作って食べてもらうことが、開発メンバーの想いです。

「とにかく楽しかった」。開発メンバーは口をそろえて、プロジェクトに関わった感想を述べてくれました。

「カレー開発のお手伝いを通じて、



開発の経緯をたどっていった協働隊。遊佐の人たちの生き様を垣間見ました

遊佐の元気を沢山いただいた」(平さん)。

「自分たちの想いをやっとなみあげた。出産と同じ気分だった」(伊原さん)。

「食べてもらってからのほうが、説明するよりも伝わりやすい」と阿部さんは、取材のときに手作りカレーを持参してくれました。

開発の経緯を追い、いろいろな「遊佐カレー」を食べながら、協働隊は「食べる物に気をつかってほしい。そしてできれば、遊佐の食材の美味しさに気づき、誇りに思っほしい」そんな開発メンバーの想いを掘り起こしていきました。

今回のゆぎのみでは紹介できなかった方々も含め、開発に関わったメンバーは、ふるさとの恵みを大事に想っていました。

長芋、長ネギ、孟宗竹、あかり味噌。

メンバーが勧める美味しい食材は、カレーに入れる発想がない食材もありました。自分の味を主張しないルウは、意外な食材の美味しさも引き出します。『月に一度は遊佐カレー』というのが、「遊佐カレー」のキャッチコピー。気づいていないだけで、四季折々遊佐には、美味しくただけ「恵み」がたくさんあります。

「例えば、盆や正月の帰省で家族が集まる日など、特別な日に旬の食材を少し奮発して使ってみる、というのでもいい。まずは、使ってみてほしい」(伊原さん)。

今年のお盆は、旬の夏野菜を沢山使った「遊佐カレー」で一家団らんなんて、いかがでしょうか？家族の笑い声と「遊佐カレー」、とてもよく似合うと思います。

鳥海山盛り!? そんな遊び心も楽しい
(撮影協力:遊佐カレー本店)



レーツア



遊佐町内で遊佐カレーを食べられるお店は現在5軒。協力隊は各店舗の特徴を探るべく潜入捜査をしてきました！

住：住所 営：営業時間 休：休業日



ゆざ野菜カレー ¥800 (サラダ付)

道の駅鳥海ふらっと 食堂「ふらっと」

住 ● 遊佐町菅里字菅野308-1
 ☎ ● 0234-71-7222
 営 ● 8:30-18:00
 ※12月・1月・2月 8:30-17:30
 季節により時間延長あり
 休 ● 年中無休

遊佐カレーの
先駆け
「ふらっと」

町内で一番最初に遊佐カレーの提供を始めた、道の駅鳥海ふらっと。その遊佐カレーの特徴はなんといっても、ルウが見えないほどトッピングされた旬の野菜、11種類の野菜は全て素揚げにされており、カレーとの相性が抜群です。もちろん野菜は町内産。カレーにふんだんに使われているパプリカの風味がしっかりと感じられる仕上げになっています。

お食事処 とりみ亭

住 ● 遊佐町吹浦字西浜2-70
 ☎ ● 0234-77-3334
 営 ● 11:00-14:30
 16:00-19:30 (ラストオーダー 19:00)
 休 ● 第2・4月曜日 (祝日営業)

山の幸と
海の幸の「トリボ
とりみ亭」



遊佐カレー ¥750 (サラダ付)

海岸沿いに位置するとりみ亭。そのカレーの特徴は間違いなく、シーフードのトッピング。イカ、アサリ、エビがカレーに海の風味を加えています。そして、こちらでも素揚げした野菜のトッピングが。5軒中で一番の甘口。辛さに敏感な人でも大丈夫です。とりみ亭ではこの他に遊佐カツカレー、遊佐エビフライカレーも提供しています。

鳥海温泉遊楽里

7階展望レストラン「ラ・メール」

住 ● 遊佐町吹浦字西浜2-76
 ☎ ● 0234-77-3711
 営 ● 11:00-14:00 (ラストオーダー 13:30)
 18:00-20:30 (ラストオーダー 20:00)
 休 ● 年中無休

フチ警沢
豚しゃぶカレー
「遊楽里」



遊楽里 遊佐カレー ¥810 (サラダ付)

日本海を眺めながらカレーが食べられる、鳥海温泉遊楽里7階「ラ・メール」。こちらのカレーは米の豚のしゃぶしゃぶトッピングが目を引きまます。また、パセリの素揚げとカレーの相性が抜群で、長ネギやパプリカと共に彩りのアクセントにもなっています。ルウの中にはみじん切りのタマネギ、ニンジンがふんだんに使用されていました。5軒中で一番の辛口です。

遊佐カレーご一行様



町内ぐるっと

遊佐力



遊佐カレー ¥400 (みそ汁、小鉢付)

ゆざ街かどサロン

住 ● 遊佐町遊佐字南田筋51-7

☎ ● 0234-72-5720

遊佐カレーが食べられる日 ●

第2・4火曜日 11:30-

無くなり次第 (20食限定)

心がほのぼの
家庭の味
街かどサロン

街かどサロンの遊佐カレーは第2・4火曜日の限定メニュー。しかもトップピングやサイドメニューはその日ある食材によって変わるので、どんなものかは出てくるまでのお楽しみ。この日は手作りカボチャコロッケが乗っていました。サイドメニューには様々な野菜が使われており、栄養バランスへの気づかいが伺えます。常連のおばあさんたちもおいしそうに食べていました。

遊佐カレー 遊佐駅本店

住 ● 遊佐町遊佐字石田19-18 (遊佐駅構内)

☎ ● 090-6683-8530

営 ● 月 11:00-14:30

水~金 11:00-14:30

土・日 11:00-18:30

休 ● 火曜日

遊佐カレー二筋!
遊佐カレー
遊佐駅本店



野菜カレー ¥770

遊佐カレー遊佐駅本店はその名の通り遊佐カレーの専門店です。10種類のメニューすべてが遊佐カレーで、一番人気は町内の野菜を10種類以上使用した野菜カレー。野菜は蒸す・茹でる・揚げるなど、その食材にあった調理法が採られます。旬の野菜を使用しているの、訪れるたびに違った野菜を楽しめます。ライスメニューだけでなく、カレーうどんも提供しています。

所変われば品変わる

遊佐カレーと一口にいても、やはり七変化する。「鳥海山の恵みをいただくカレールウ」、お店によって様々な味、盛り付けに変化していました。毎回、どんな遊佐カレーがでてくるのか、ワクワクする潜入捜査でした。みなさんも自分好みのお店を見つけてみてはいかがでしょうか。

また、自宅で遊佐カレーを作りたいという方へ、ルウはグリーンストア、ぼっばや(遊佐駅構内)、Aコープゆざ店、さんゆう、えーこや八福神、道の駅鳥海ふらっと、サンセット十六羅漢地酒庄内館(エルパ内)でお買い求めいただけます。調理が簡単なレトルトは、遊佐カレー遊佐駅本店、道の駅鳥海ふらっとで購入できます。

お店でも自宅でも、遊佐カレーを食べる機会が増えることを期待しています。

ぜひ遊佐のおいしい食材を使って、あなただけの遊佐カレーを作ってみてください。



遊佐町地域おこし協力隊

地域おこし協力隊とは・・・
人口減少や少子高齢化が著しい地方に都市部の若者が移住し、その定住・定着を図りながら、地域力を維持・強化することを目的とする取り組みです。

協力隊制度導入4年目の遊佐町。
今年度新たに2名が加わり、
益々活動の幅が広がりました。
個性豊かな4名をご紹介します！

遊佐の
ここに惚れた！
米
(玄米)

イラストを
すらすら描ける

話すのが好き

科学的思考

丈夫！
病気になっても
食欲はあまり落ちない

見かけによらず
チキンハート
ホラー苦手

実は、剣道二段

カメラが好き

太い！
速くはないけど
じっくりと
動き続けるのは得意

本当は裸足に
なるのが好き

- 略歴
- ・ 東京都で生まれる
が、2週間で引越す
 - ・ 埼玉県川越市で育つ
 - ・ 小学4年生の1年間、群馬県で山村留学
TV、漫画のない山の中で暮らす
 - ・ 高校で生物部に所属
畑で作物を栽培、田んぼでカエル、
へび、昆虫を獲りまくる
 - ・ 1年間浪人
 - ・ 北海道の大学に進学
研究の楽しさに目覚める
 - ・ 1年間、様々なアルバイト
演芸場に勤め、落語などに浸る
 - ・ 2014年より遊佐町地域おこし協力隊に

これまでの活動内容

- ・ 小学校、高校の総合学習手伝い
- ・ 岩手県立大学と域学連携
「絵葉書プロジェクト」協力
- ・ ふるさと納税チラシ作成
- ・ 夏休み保養ツアーチラシ作成
- ・ 遊佐町非公式 Facebook ページ
「遊佐町子」イラスト作成



ただ今、
実施中！

小学校・高校・大学の教育に、
「科学的思考法」を念頭に
して、携わっています。

1年目

ごとう まき 後藤 真樹

担当
情報発信

こんなことに興味あり!

異文化交流・食品科学

これまでの活動内容

- ・ Facebook ページ「遊佐町子」企画・運用
- ・ 遊佐町HP内協力隊ページ更新
- ・ マスコミへ「町の予定」発信
- ・ 遊佐町国際交流協会参加
- ・ 遊佐町優良特産品推進部会参加

略歴

- ・ 山形県遊佐町吹浦生まれ
- ・ 遊佐町立吹浦小学校卒業
- ・ 英語に興味を持ち始める
- ・ 遊佐町立遊佐中学校卒業
- ・ 遊佐町国際協力イギリス・ハンガリー派遣事業に参加
- ・ 山形県立酒田東高等学校卒業
- ・ 静岡県内の大学で食品学を学ぶ
- ・ 1年間休学しブラジル留学
- ・ 山形県内の食品会社に勤務
- ・ 国際協力機構JICA青年海外協力隊としてフィリピンで活動(2013年10月帰国)
- ・ 2014年より遊佐町地域おこし協力隊に

遊佐の ここに惚れた!

季節の移り変わりを
食べ物・風景から
感じられる

前向き思考
海外生活で得た幅広い視野
環境適応力が高い

水曜どうでしょう
が好き

器用貧乏
いろんなものに手を出す
ピアノ、ギター、三味線 etc.

もったいない精神

最近デジタルカメラが
手放せない

異文化・異言語に
触れることが好き

ただ今、実施中!

遊佐町非公式Facebookページ
「Yuzama Chikoko-遊佐町子」
遊佐町の1コマを切り取り、英語と
日本語で毎日発信。
全世界に向け、
遊佐の魅力を
お届けします。



海外でも病氣しない
丈夫な体

小・中・高と
バスケットボール部に所属
マラソンに挑戦してみたい

2年目 つぼぬま ゆきと
坪沼 雪人



こんなことに興味あり!

米づくり・酒造り・子育て

遊佐の
ここに惚れた!

おいしい湧水
子育てに
最適の環境

できる限り
“自然”に生きたい

名前の通り
ウィンタースポーツは好き

聴覚・嗅覚は
敏感

遊佐混声合唱団のほか、
各地で歌っています!

錆びついてはいますが、
たまに楽器も弾きます

妻と2人の子ども
と移住しました!

美味しい食べ物と
旨い酒の飲み過ぎで
こんなお腹に!

瞬発力は無いけど
持久力があります



- 略歴**
- ・オーストリア・キッツビューエル生まれ(6カ月)
 - ・山形県山形市・長井市出身
 - ・農家の長男として、幼少期は農作業を手伝う
 - ・高校から「音楽科」でヴァイオリンを専攻
 - ・合唱の楽しさにも目覚める
 - ・大学を休学
 - ・東京の親方のもとでヴァイオリン製作の修業をする
 - ・同時に日本酒関係の人脈を築く
 - ・2001年、山形に帰郷
 - ・夏はヴァイオリン修理、冬は日本酒の醸造に携わる
 - ・2013年より遊佐町地域おこし協力隊に

これまでの活動内容

- ・広野集落での農作業支援、集落行事に参加
- ・定住促進専門員、集落支援員と連携し、遊佐町第1号となる空き家活用多機能型住宅を広野集落で整備
- ・ゴールドンウィーク親子保養ツアー企画、実施
- ・遊佐小学校ファミリートーク、読書会で楽器演奏
- ・夏休み親子保養ツアー協力

ただ今、実施中!

+これからの構想

①震災・原発事故の被災・避難者家族を対象とした保養ツアーを随時実施しています。今後は、広野集落の空き家を活用した多機能型住宅を拠点に、「保養」支援を充実させ、地元の方々との交流や、移住・定住へもつなげていきたいです。

②豊富な湧水の活用と集落でのエネルギー自給の観点から、小水力発電の導入の可能性を広野の方々と探っていきたくです。



3年目

なべうち まなみ

鍋内 愛美

担当集落
漆曽根

こんなことに興味あり!

景観・農村文化

これまでの活動内容

- ・漆曽根集落にて農作業支援、集落行事に参加
- ・遊佐町 15000 人のひまわりプロジェクト実施
- ・岩手県立大学との域学連携
- ・友好都市豊島区への産直「遊佐ノ市」サポート
- ・在来作物「善吉菜」調査、普及促進
- ・別冊広報誌「ゆぎのみ」発行

など

略歴

- ・東京生まれ
- ・幼少期を山梨県竜王町（現・甲斐市）で過ごす
校庭・築山・図書館が遊び場
- ・小学5年生の時、神奈川県川崎市に引越す
山梨での暮らしの豊かさに気付く
- ・川崎市の中学校で学ぶ
- ・横浜市の高校で学ぶ
都市の緑に興味を持ち始める
- ・東京農業大学で造園を学ぶ
景観に興味を持つ
- ・2012年より遊佐町地域おこし協力隊に

美しいものを見たい

人の話を聞くのが好き

とりあえずやってみる

たまに書道をする

どこにでも行ってみたい

工芸・文化財に興味がある

お酒が好き
遊佐で日本酒の美味しさに気がきました
(遊佐のばんば鳥や鮭トバに良く合いますよね)

面白いこと面白そうなことに弱い

車の運転が気分転換になる

自転車移動も好き

遊佐のここに惚れた!

町のいたるところで遊べる

ただ今、実施中!

遊佐町合併60周年を記念して「遊佐町いまむかし風景写真コンクール」を実施中です。私たちの暮らしが育む遊佐の「いま」と「むかし」の風景や暮らしの写真を、11月末日まで募集しています。応募方法など、詳しくはチラシ・遊佐町HPをご覧ください。



遊佐町地域おこし協力隊への問合せ

住所：遊佐町遊佐字広表6-1-1

Aコープ2F 創業支援センター内

☎ 0234-172-3981

好きな食材で
自分好みの
カレーに変身!

おうちで遊佐カレー

レシピ提供：阿部玲子さん（京田）

基本編

材料（4～5皿分）

- ・タマネギ300g
- ・バター10g
- ・水700cc
- ・ローリエ1枚
- ・ニンジン大1本
- ・豚肉小間切れ150g
- ・ジャガイモ小4～5個
- ・アスパラガス4～5本
- ・カレールウ1袋
- ・味噌10g（隠し味!）
- ・ごはん



1. タマネギをスライスし、バターで炒める。ニンジンの3分の2を小さめに切り、沸騰したお湯に、ローリエ、肉とともに加えて煮る。（残りのニンジンはトッピング用に残しておく。）
2. ニンジンに火が通ったら、炒めたタマネギを鍋に加え、煮る。
3. 火を止め、ローリエを取りだし、カレールウを加え、かきまぜて馴染ませる。隠し味に味噌を加える。
4. 再度火をかけヘラでかき混ぜながらコトコト煮る。トッピング用のニンジン、ジャガイモを素揚げに、アスパラガスは茹でる。
5. 器にごはん、カレーを盛り、仕上げに4.の野菜を彩り良くトッピングして、いただきます!

タマネギが艶色になるまで炒めるのがポイントです!!



応用編 夏野菜たっぷり遊佐カレー



遊佐産の旬の野菜をたっぷり使いましょう!! 煮崩れしやすい野菜（ジャガイモ、カボチャなど）は賽の目に切り、素揚げしてから、煮込んだカレールウ（基本編4.）に加えます。油を吸収しやすい野菜（ナス、ズッキーニなど）は、賽の目切りにし、煮込みの最後に加えます。あまり煮込み過ぎないのが素材の食感、味を楽しむポイントです。

ポイントは
野菜の素揚げ!!



月に一度は、遊佐カレー! みなさんもお試しく下さい!

「ゆざのみ」とは…漢字にすると“遊佐の実”。果実の中に種があるように、遊佐のおいしさが詰まった「ゆざのみ」を読んだあと、みなさんの中に食への興味の芽がでるように、との思いが込められています。