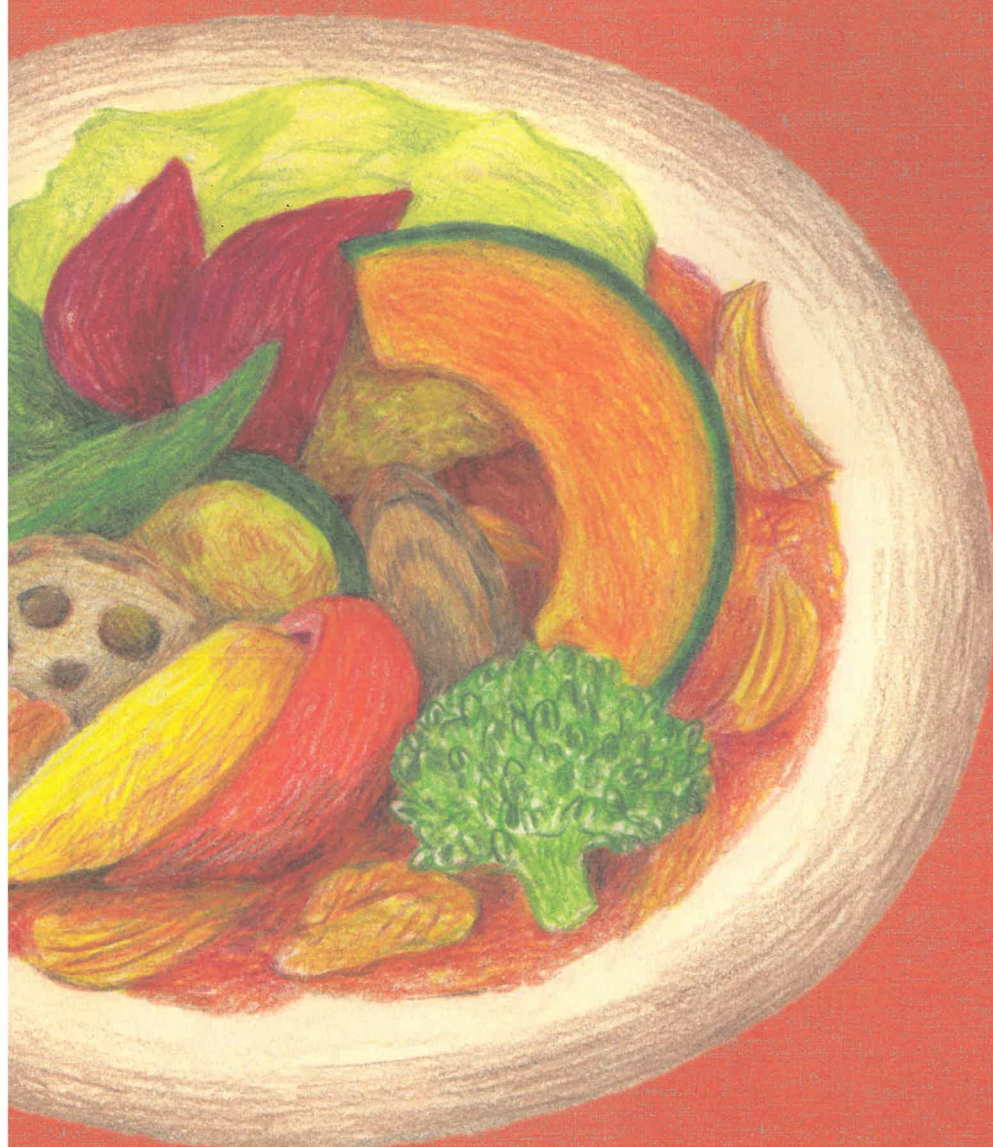


信州朝日村



日本一野菜を食べる村へ！

あさひ村の たっぷり野菜カレー レシピ集



Take Free

日本一野菜を食べる村を目指して

松本平の西に広がる朝日村は、春が来るといちめん野菜畑になります。肥沃な大地と北アルプスの清冽な水、そして標高850mの爽やかな太陽と風を浴びて、レタス・キャベツ・ハクサイ・ブロッコリー・スイートコーンなど多彩な野菜が収穫を待っています。

朝日村は「日本一野菜を食べる村」を目指しています。野菜をたくさん食べることは健康づくりにつながり、日々野菜を意識することは日頃の食生活への関心、野菜産地への興味を深め、地域の産業の振興にもつながるからです。

「日本一」の目安は、厚生省が目指す成人一日あたりの野菜摂取量である350gです。長野県の野菜の摂取量は男女とも日本で、男性352g、女性335gになっています（平成28年国民栄養調査）。ただし朝日村の独自の調査では、朝日村は350gに満たない人がたくさんいることが分かりました。

男女ともに長野県の数字を超えることが私たちの大目標ですが、それ以上に全国の人に野菜を美味しくたくさん食べてもらうことも、私たちは願っています。野菜をたくさん食べる町や村が日本中にもっと増えればどんなに素敵なことでしょう。

カレーはみんなが大好きなメニューです。特に野菜の旨みと甘さを活かした、野菜をたくさん食べられるカレーと副菜を作りました。どうぞ地元野菜をふんだんに使って試してみてください。このレシピ集をきっかけに、みなさんの家族が日本一野菜を食べる素敵な家族になることを願っています。

信州朝日村 にない〜て一同



スープカレー



【材料】(5皿分)

<スパイス>

- A カルダモンパウダー ... 大さじ2
シナモンパウダー ... 小さじ2弱
クローブ(粒) ... 10粒
B ターメリックパウダー ... 小さじ2
コリアンダーパウダー ... 大さじ2
カイエンペッパー ... 少々

- セロリー ... 1本(150g)
玉ねぎ ... 大2個
にんにくすりおろし ... 大さじ2
しょうがすりおろし ... 大さじ4
カットマト(水煮) ... 300g
塩 ... 小さじ2
昆布だし ... 1L
鶏がらスープの素 ... 大さじ2
醤油 ... 小さじ2
コナツミルク ... 100cc
鶏もも肉 ... 1kg
干し柿(ペースト) ... 大さじ4
バター ... 40g
ブロッコリー ... 1房

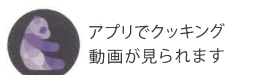
【下準備】

- ・玉ねぎとセロリーをみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ・干し柿はペースト状にする。

【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルとAのスパイスを入れて、弱火で香りが出るまで加熱する。
2. 1の鍋にみじん切りにした玉ねぎとセロリーを入れて炒める。(10〜15分)
3. すりおろしたにんにくとしょうがを加えて、焦げ付かないようにその都度差し水を適量入れる。(100ccくらい)
4. カットマトを加えたら、つぶしながら混ぜて水分を飛ばす。
5. 弱火にしてBのスパイスと塩と鶏肉を加えて混ぜ合わせる。
6. 昆布だしを加えて煮立てる。
7. コナツミルク、ペースト状の干し柿、醤油、鶏がらスープの素を加えて味を調える。
8. 最後にバターと茹でたブロッコリー(小房に分けたもの)を入れ、馴染ませたら完成。お好みで素揚げした野菜をトッピングすると◎

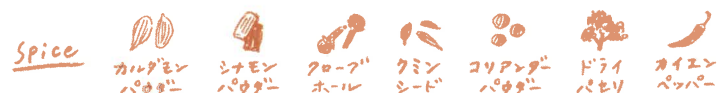
レシピ1皿分 689kal 塩分2.1g



アプリでクッキング
動画が見られます



スパイスカレー



【材料】(5皿分)

<スパイス>

- A カルダモンパウダー ... 大さじ2
シナモンパウダー ... 小さじ2弱
クローブ(粒) ... 10粒
クミンシード ... 小さじ2
B コリアンダーパウダー ... 小さじ4
ドライパセリ ... 大さじ2
カイエンペッパー ... 少々

- セロリー ... 1本(150g)
玉ねぎ ... 大2個
にんにくすりおろし ... 大さじ2
しょうがすりおろし ... 大さじ4
カットマト(水煮) ... 400g
干し柿(ペースト) ... 大さじ4
オリーブオイル ... 大さじ6
塩 ... 小さじ2
水 ... 4カップ

【下準備】

- ・にんにく、しょうがをすりおろす。
- ・干し柿はペースト状にする。

【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルとAのスパイスを入れて、弱火で香りが出るまで加熱する。
2. 1の鍋にみじん切りにした玉ねぎとセロリーを入れて炒める。(10分くらい)
3. すりおろしたにんにくとしょうがを加えて茶色になるまで炒める。
4. カットマトを加えてつぶしながら、水分が減るまで炒める。
5. Bのスパイスと塩、ペースト状の干し柿を加えて混ぜる。
6. 最後に水を加えて煮立てる。

レシピ1皿分 298kal 塩分2.1g



アプリでクッキング
動画が見られます

にんじんラペ



【材料】(5人分)

<スパイス>

- クミンシード ... 小さじ1弱
にんじん ... 2本
塩 ... 小さじ1弱
お酢 ... 30cc位
オリーブオイル ... 大さじ3
ハチミツ ... 大さじ1

【作り方】

1. にんじんを細切りにする。
2. 1に塩とお酢を入れて混ぜ合わせる。
3. 小鍋にオリーブオイルとクミンシードを入れ、気泡が出るまで火にかける。
4. 2に3のオイルをかけ混ぜ合わせる。
5. ハチミツを入れ混ぜ、寝かせたら完成。

キャベツのマリネ



【材料】(5人分)

<スパイス>

- 唐辛子 ... 1本
ドライバジル ... 小さじ1
キャベツ ... 1/4玉
オリーブオイル ... 大さじ4
お酢 ... 30cc位
にんにくスライス ... 1片
塩 ... 小さじ1/2
砂糖 ... 小さじ1

【作り方】

1. キャベツを2センチ角に切る。
2. 1に塩と砂糖を揉みこみ、キャベツの表面に水分が出てくるまで置く。
3. 小鍋にオリーブオイルとにんにくスライス、唐辛子を入れ香りが出るまで弱火で加熱。にんにくがうっすら茶色に色付く程度。
4. オイルが熱いうちにお酢を回し入れ、2のキャベツにかける。
5. ドライバジルを入れ、さっと混ぜ合わせたら完成。



キーマカレー

【材料】(5皿分)

＜スパイス＞
カルダモンパウダー ... 大さじ1
コリアンダーパウダー ... 大さじ1
オリーブオイル ... 大さじ2
豚ひき肉 ... 370g
塩 ... 少々
にんにくすりおろし ... 大さじ1
しょうがすりおろし ... 大さじ2
りんごすりおろし ... 100g
玉ねぎすりおろし ... 150g
玉ねぎみじん切り ... 150g
セロリー ... 1/2本(75g)
ピーツ・じゃがいも・にんじん・白菜
キャベツ・なす・ピーマン・ズッキーニ
しいたけ・長芋 ... 各100g
トマト ... 中3個
干し柿(ペースト) ... 50g
小麦粉 ... 大さじ2
カレーパウダー ... 大さじ2
ソース ... 大さじ4
ケチャップ ... 大さじ4
みそ ... 大さじ2
コンソメ顆粒 ... 大さじ1
バター ... 8g
ナッツ ... 適宜

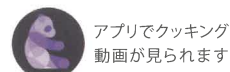
【下準備】

- ・にんにく、しょうが、玉ねぎの半分、りんごをすりおろす。
- ・長芋は1cm角に切る。
- ・その他の野菜はみじん切りにする。(フードプロセッサー使用可)
- ・トマトはすりおろすか、フードプロセッサー又はミキサーにかけてジュース状にする。
- ・干し柿はペースト状にする。
- ・ナッツは細かく刻む。

【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルとカルダモンパウダー、コリアンダーパウダーを入れ、弱火で加熱する。
2. 1の鍋にすりおろしたにんにく、しょうが、玉ねぎを加えて炒める。
3. みじん切りにした玉ねぎ、セロリーも加えてさらに炒める。
4. ひき肉を入れ、塩少々を加えてほぐしながら炒め、水分を飛ばす。
5. カレーパウダー、小麦粉を加えて炒める。
6. ジュース状にしたトマトを加える。
7. みじん切りにした長芋以外の野菜を加えて煮る。
8. ペースト状の干し柿、りんごのすりおろしを加える。
9. ソース、ケチャップ、みそ、コンソメ顆粒、バターを加えて味を調える。
10. 1cm角に切った長芋を加える。
11. よそったカレーの上に刻んだナッツをかける。お好みで温泉卵や香菜をトッピングすると◎

レシピ1皿分 483kal 塩分3.2g



アプリでクッキング
動画が見られます

じゃがいも炒め



【材料】(5人分)

＜スパイス＞
マスタードシード ... 小さじ1
クミンシード ... 小さじ1
ターメリックパウダー ... 小さじ1/2
じゃがいも ... 5個
塩 ... 小さじ1
にんにく ... 小さじ1/2
オリーブオイル ... 大さじ3
水 ... 100cc位

【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥き2〜3センチ角に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイルとマスタードシード、クミンシードを入れ、小さい気泡が出てくるまで加熱する。
3. 2にターメリックパウダーと塩を入れ、じゃがいも、にんにくを加えて混ぜ合わせる。
4. 3に水を加えて柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったなら、水分を飛ばして炒めて完成。

いんげんの胡麻和え



【材料】(5人分)

＜スパイス＞
ターメリックパウダー ... ひとつまみ
いんげん ... 200g
すりごま ... 大さじ1
醤油 ... 小さじ1
砂糖 ... 小さじ1

【作り方】

1. いんげんを茹でる。
2. 1を食べやすいサイズにカットする。
3. 2にすりごま、醤油、砂糖、ターメリックパウダーを混ぜ合わせて完成。



長芋の浅漬け



【材料】(5人分)

＜スパイス＞
山椒パウダー ... 小さじ1
長芋 ... 500g
白だし ... 50cc

【作り方】

1. 長芋を食べやすいサイズに切る。
2. 1に白だしと山椒パウダーを混ぜ合わせて漬ける。

赤玉ねぎのマリネ



【材料】(5人分)

＜スパイス＞
ターメリックパウダー ... ひとつまみ
コリアンダーパウダー ... 小さじ1
カイエンペッパー ... ほんの少し
赤玉ねぎ ... 1玉
塩 ... 小さじ1/2
レモン汁 ... 大さじ3

【作り方】

1. 赤玉ねぎを半分に切ってから、繊維にそって切る。(5ミリ幅程度)
2. 1に塩を入れ揉む。辛味が苦手な場合は水にさらす。
3. 2にレモン汁、ターメリックパウダー、コリアンダーパウダー、カイエンペッパーを入れ、混ぜ合わせる。
4. 一日寝かせたほうが味が馴染んで美味しい。



日本一
野菜を食べる村へ！



朝日村

<https://www.vill.asahi.nagano.jp/>

信州朝日村

日本一野菜を食べる村へ！

あさひ村のたっぷり野菜カレー レシピ集

企画 / 上條典泰

レシピ開発 / 太田和美 上條喜真子 上條貴美江 清澤あゆみ
小林さつき 佐藤まどか 村松園実

野菜提供 / 松本ハイランド農業協同組合 朝日支所

レシピ監修 / 上石保之(朝日村商工会長) 田中俊介(あさひ堂)

栄養監修・協力 / 朝日村住民福祉課 管理栄養士 小崎裕子
朝日村食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)

デザイン・スタイリング / 鶴田希望

スチール撮影 / 馬場浩志 青柳憲一(有限会社 創造社)

クッキング動画撮影 / 勝野利浩(株式会社プロモーション・ツーフォー)

特別協力 / 朝日村産業振興課

特別支援 / 朝日村商工会

統括・進行 / 青柳賢木

発行者 / 朝日村女性農業者にない〜て

印刷 / 川越印刷株式会社

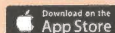
発行 / 2022年3月

問い合わせ / vegiasahi@gmail.com

カレーの写真にスマホをかざすと
動画が再生されます



▶動画の再生にはスマートフォン、
無料AR(拡張現実)アプリ
「COCOAR」を
インストールしてください。



※アプリを立ち上げてスマートフォンを画像にかざすと
動画が再生されます。

※「COCOAR」はスターティアラボが発行するアプリ
です。

※アプリはご利用の機種・環境により動作しない場合が
あります。

※通信費はお客様のご負担となります。

※この動画は2023年3月31日までご覧いただけます。

この冊子は長野県地域発元気づくり支援金の助成により作成しました。

