

えぞばいつぶカレー

材料

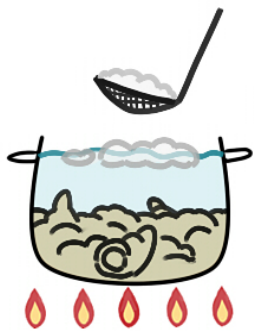
- | | | |
|---------|--------|-------|
| ○えぞばいつぶ | ○水 | |
| ●カレー粉 | ●じゃがいも | ●にんじん |
| ●玉ねぎ | ●サラダ油 | ●水 |



◆つぶは水でよく洗いゴミを取る。

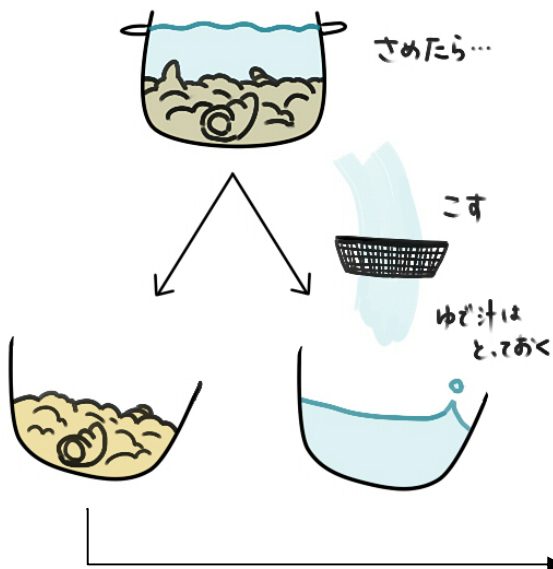


◆鍋につぶを入れ、水をいれてゆでる。



◆この時あくがよく出るためこまめにとること。

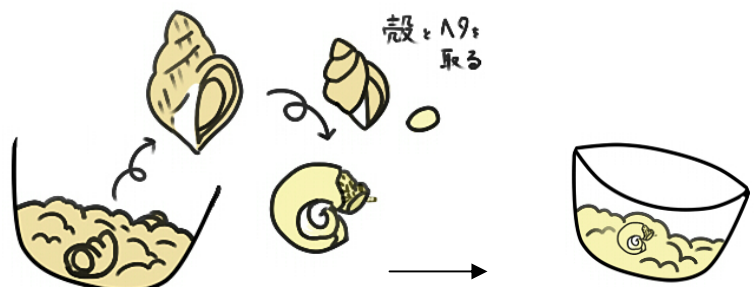
◆沸騰してから5~10分煮る。



◆火を止めて冷ます。

◆つぶを殻から取り出す。

◆ゆで汁はとっておく。





◆野菜をいためて、ゆで汁を入れる。

◆この時、つぶを入れる。

◆あくを忘れずとること。



◇後は普通のカレーを作る工程と一緒に。

◆野菜が柔らかくなるまで弱火～中火
で約 15 分煮込む。

◆いったん火を止めてルウを入れて溶
かす。

◆ふたたび弱火でとろみがつくまで
約 10 分煮込む。



◇できあがり♪

■作成者

広尾漁業協同組合

大樹漁業協同組合

大津漁業協同組合

エゾバイツブ漁業部会