



大内パセリのサグカレー

「サグカレー」とは、ホウレンソウなど青菜を使ったグリーンカレーのこと。

甘さの中にはほんのりパセリの香りを感じる新しい味わいをどうぞ。



材料[2人分]

大内パセリ	約3本(葉のみ使用・約50g)
トマト水煮缶(カット)	1缶(約400g)
鶏もも肉	150g
シメジ	1/2株
タマネギ	1/2個
ニンニク	2片
ショウガ	1片
バター	20g
ヨーグルト	大さじ3
カレーパウダー	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
ナンプラー(または薄口しょうゆ)	小さじ1
塩・コショウ	適量
サラダ油	大さじ1
生クリームまたは練乳	お好みで

作り方

- ①パセリの葉とトマト水煮をミキサーでかくはんする。
- ②タマネギはみじん切りに。ニンニク、ショウガはすりおろす。
- ③鶏肉は一口大に切り、シメジは石づきを取り除いてほぐす。
- ④フライパンに油を熱しタマネギを炒める。透き通ってきたら、鶏肉、ニンニク、ショウガと塩・コショウを加えて、強火でよく炒める。
- ⑤④にシメジを加えてしっかり炒め、バター、カレーパウダーを加えて、焦げないように中火で炒める。
- ⑥⑤に①を加えて、木べらで底をこすりながら軽く煮込む。
- ⑦⑥にヨーグルト、砂糖、ナンプラーを加える。器に盛り、好みで生クリームか練乳を回しかけ、ごはんやナンとともにどうぞ。

そのまま食べても、オリーブオイルと塩コショウを加えてソースにしてもいいです。余った時は電子レンジで少しづつ水分を飛ばし、乾燥パセリにしてみては。ステップやサラダにかけても、少量の塩と混ぜて、ごはんのふりかけにしても、おいしく味わえます。

「大内パセリ」は昭和41年に東かがわ市の旧大内町で栽培が始まりました。緑色が濃くてちぢれが細かく、きれいで日持ちもする品質のよさから、西日本有数のブランドパセリとして知られています。

野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生



野菜ソムリエプロのおすすめ

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて。
「おうちごはん」を提案します。

新・さぬき野菜料理

4月の
おすすめ

大内パセリ



大内パセリをもっと食卓に。
彩りだけじゃもったいない!

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。