

# 米沢の伝統野菜 雪菜料理コンテスト 準グランプリ受賞作品

作品名	タイに雪菜さい！～雪菜のグリーンカレー風
ふりがな	いの みほこ
氏名	猪野 美穂子

<b>【材料と分量（4人分）】</b> ・鶏もも肉 1枚（300g） ・雪菜 1/4束 ・なす 1～2本 ・赤パプリカ 1個 ・エリンギ 1袋 ・みかんの皮 1個分 ・米油 大さじ1	<b>《A》</b> ・ヨーグルト 大さじ2 ・すりおろしにんにく 大さじ1 ・すりおろし生姜 大さじ1 ・塩胡椒 適量	・鷹の爪 1本 ・チキンスープの素 大さじ2 ・カレー粉 大さじ3 ・砂糖 大さじ1 ・水 200cc
	<b>《B》</b> ・雪菜 1/4束 ・長ねぎ（青い部分） 1本分 ・ししとう 6個	<b>《C》</b> ・ココナッツミルク 400cc ・ナンプラー 大さじ3 ・レモン汁 大さじ1

**【作り方】**

<下準備>

- ・鶏もも肉は一口大に切ったら、《A》をよく揉み込んで、15分ほどおく。
- ・《B》（ペースト用）のししとうはヘタを取って半分に切り、雪菜と長ネギはざく切り、鷹の爪はヘタを取る。耐熱容器に具材と1/3量の水を入れて、電子レンジで4分ほど加熱したら粗熱をとっておく。
- ・具材の雪菜は青い部分と白い部分に分け、青い部分は5cm幅に、雪菜の白い部分は5cm幅の細切りにする。
- ・具材の赤パプリカは乱切り、エリンギは細切り、なすは1cmの輪切りにする。
- ・みかんの皮は塩で揉んでワックスを取り、なるべく白い部分を取り除いておく。

- ① グリーンカレーペーストをつくる。  
ミキサーに水以外の《B》を入れてペースト状にしたら、残りの水を加えながらよく混ぜる。
- ② 鍋に米油をひいて中火にかけ、鶏もも肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、なすとパプリカを加えて炒める。
- ④ 具材がしんなりしてきたら、1のペーストを入れて3分ほど煮込む。
- ⑤ 《C》の材料を入れて、沸騰したら弱火で5分ほど煮込む。
- ⑥ 最後に細切りした雪菜とお茶袋に詰めたみかんの皮を入れて、ひと煮立ちさせ、器に盛ったら出来上がり。  
※みかんの皮は苦みが出てくるので、3分ほどで取り出す。



**PRポイントや工夫したこと**

和風の和え物、漬け物のイメージが強い雪菜ですが、クセも少なくどのような調理法をしても美味しい食材なので、エスニック料理に取り入れても美味しいのではないかと考案しました。

タイのグリーンカレーは、グリーンカレーペーストやこぶみかんの葉などタイの食材を使って作りますが、こちらのレシピは雪菜、長ネギの青い部分やみかんの皮など身近で手に入りやすい食材や調味料を使って作りました。市販のグリーンカレールーを一切使用せず、本格的な味わいのグリーンカレー風のスープに仕上げています。

野菜をたくさん使用して添加物の心配もなく、辛みも調節できるので、辛い物が苦手な方やお子様でも安心していただけます。

雪菜のおいしさを最大限に活かすため、ミキサーでペースト状にした雪菜をカレールーに使用し、また具材としても使っています。具材の雪菜は、特有のシャキシャキとした食感を生かすため、最後に加えました。