

2023年度
第4弾

みんな大好き 日本全国ご当地カレー

市立室蘭総合病院
管理栄養士監修



ココロ カラダ
よろこぶ ゴハツ



奥美濃風カレー



☆奥美濃カレー定義☆

岐阜県郡上市で生産されている食材や天然水を使用し、隠し味として郡上市特産の郡上味噌を使用したカレー。

☆奥美濃カレーひっちゃん棒☆

「ひっちゃん」とは郡上の方言で『たまたま』を意味し、カレー職人がたまたま閃いて出来たメニューだそう。

ひっちゃん棒は竹串にご飯を練りつけ、その上から豚バラ肉を巻いたもので、人気のB級グルメです。



※写真はひっちゃん棒をつくね棒でアレンジした物です。

材料 (2人分)

たまねぎ…1/2個(約100g)
じゃがいも…1/2個(約80g)
にんじん…1/2本(約80g)
鶏もも肉…80g
油…6g (大さじ1/2)
カレールー…40g (約2かけ)
バター…4g (小さじ1)
味噌…10g (大さじ1/2弱)
水…200cc

つくね棒…1本 (60g)
とろけるチーズ…大さじ1 (8g)

栄養価 (1人分) カレールーのみ

エネルギー	307kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	18.9g
炭水化物	23.9g
食塩相当量	1.5g

※ご飯は200gで 312kcalです。

※つくね棒+とろけるチーズで、
150kcalです。



作り方

- ①鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②中火で熱した鍋で油を入れ、たまねぎを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら鶏肉とにんじん、じゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ④肉の色が変わってきたら鍋に水を加えて煮る。アクが出てきたらアクを取る。
- ⑤カレールー、バター、味噌を溶かし煮込む。
- ⑥つくね棒にとろけるチーズをかけて加熱する。ご飯に盛り付けて上からルーをかけて完成。