

今回のテーマは「地産地消」と「スパイス」。
東京近郊でとれる食材とさまざまな
スパイスを使った薬膳効果のあるカレーを
ご自宅でもお楽しみください。



●主催：三菱地所株式会社 ●後援：FOOD ACTION NIPPON推進本部



丸の内シェフズクラブのシェフがプロデュース！ スペシャルシェフの まかないカレーライス！

Feel good with spices! Special chefs' curry and rice prepared for your enjoyment!

スパイスで
元氣！

good food!
食育
丸の内
SHOKU-IKU
MARUNOUCHI
TOKYO



カルダモン

ショウガ科の多年草。種子
を乾燥させて使い、体力増
進の効果があります。

クミン

インド料理には欠かせない
スパイスで、消化促進・解
毒などの効果があります。

シェフからのメッセージ！

私の母は幼いころ、秋には紅葉の葉を食事にそっ
と添えてくれました。便利になり、分りづらい世
の中だからこそ、日々の食事に、旬の食材を使い、
自然の香りや季節の彩を大切にしたいと心がけて
います。

ふきのとうは、肉の
うまみを更に引き立たせ、
また「にがみ」により
さっぱりとお料理が
いただけます。消化にも
よいそうです。

色とりどりキーマカレーふきのとうの香り

Colorful keema curry with fragrant butterbur sprouts

あら～おしゃれ！ っ？ 当然です、イタリアンですから。シャキシャキ
の小松菜、パンチの効いた味つけの牛挽肉と甘酸っぱいカボナータの
間を取り持つのは日本代表の温泉卵。見た目だけではありません。栄
養バランスに優れたランチにぴったりのカレーです。

用意する食材 (4人前分)

牛粗挽き肉 (キーマカレー) …400g、カボナータ…大さじ12、小松菜
のおひたし…80g、卵…4個、カルダモンパウダー…適量、クミンパウ
ダー…適量、ふきのとう (みじん切り) …4個分、赤七味…少々、パル
ミジャーノスライス…12枚、オリーブオイル…少々

調理方法

- ① キーマカレー、カボナータ、小松菜のおひたしを作る。
- ② 温泉卵 (鍋に水を入れ沸かし65～70℃に保ち、約25分茹で、卵を冷
水で冷やす) を用意する。
- ③ キーマカレーにカルダモン・クミンでカレーの風味をつけ、ふきのと
うを加える。
- ④ 器にキーマカレー、カボナータ、小松菜を盛りつける。
- ⑤ 真ん中に温泉卵を割り入れ、赤七味、パルミジャーノスライスを飾り、
⑤ オリーブオイルをかけて完成。

※サフランライスにしても美味しくいただけます。

※キーマカレー、カボナータ、小松菜のおひたしの作り方は、食育丸の内ウェブサイトをご覧ください。

ココナッツグリーンカレー

Coconut green curry

ココナッツミルクの優しい甘み、唐辛子の辛みが交互にやってくる！
食べ始めたら止まらないでしょう。エキゾチックで奥深い味わいはナ
ンブラーやスパイスのおかげ。まったりだけどフレッシュな味わいは手
作りカレーのたまものです。

用意する食材 (4人前分)

牛乳…180cc、鶏もも生肉…40g、なす…1/2本、インゲン…25g、
チーフター (赤唐辛子) …1/2本、筍…25g、グリーンカレーペースト…
200g、ナムブラー…30g、ココナッツミルク…3缶、グラニュー糖…
45g、米…適宜、油100cc、バジルの葉…4枚

調理方法

- ① ココナッツミルク100ccを中火でホイップクリームくらいの柔らかさ
になるまで5分程度煮込み、水分を飛ばし冷ましておく。
- ② 鶏肉は削ぎ切り、チーフター (赤唐辛子) はスライス、ナスは皮をむ
いて1口大、筍は1口大に切る。
- ③ グリーンカレーペーストを油100ccとココナッツミルク1/2缶で炒
める。
- ④ 鶏肉を入れて8割ほど炒め、牛乳とココナッツミルクを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら他の食材 (ナス、インゲン、チーフター、筍) をい
れ、ナムブラー・砂糖で味を調える
- ⑥ 5～10分程煮込み、アクと余分な油をとり、器に盛る。
- ⑦ 飾りの仕上げとして、①のココナッツのペースト (スプーン1杯程度)
とバジルの葉を飾る。



ガランガル

東南アジアでとれるショウ
ガです。消化を促進し胃も
たれによいそうです。

チーフター (赤唐辛子)

発汗作用や食欲増進作用があり、辛味
の主成分カプサイシンは肥満を防ぐ働き
があります。

シェフからのメッセージ！

「食育」の究極は、「親が子供に手作りで料理を作
ること」が大事だと考えています。
レストランの場でも、このメニューにしても、愛情
を込めて、手作りが一番大事なことです
と思います。

ココナッツミルクの
甘みと香り、唐辛子の
刺激的な辛さがウリ。
長時間煮込みすぎると
ココナッツミルクの油分が
出てくるので注意。

Italian

エッセンツァ (丸ビル5F) オーナーシェフ

原田 慎次氏

Shinji Harada

レシピを持ち帰って家で作ってみよう！

Asia

マンゴツリー東京 (丸ビル35F) 総料理長

館山 修氏

Osamu Tateyama