

旅行気分!北海道発祥の「スープカレー」

9月		行事・祭事・記念日
1	水	キウイの日 防災の日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	黒豚の日 黒豆の日
7	火	白露
8	水	
9	木	食べ物を大切にす日 手巻き寿司の日
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	ひじきの日
16	木	
17	金	イタリア料理の日
18	土	かいわれ大根の日
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	十五夜
22	水	
23	木	秋分の日
24	金	
25	土	10円カレーの日
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	クルミの日

「スープカレー」は北海道で誕生した郷土料理です。



発祥は札幌市の喫茶店「アジャンタ」と専門店「マジックスパイス」といわれており、当初は「薬膳カリィ」と呼ばれていて具が全く入っていない完全にスープ状のカレーでした。

2000年を過ぎる頃には一躍ブームになり、札幌市内には200を超える店舗が「スープカレー」を提供するようになりました。

こうして「スープカレー」は一気に札幌、ひいては北海道を代表する郷土料理の一つとなったのです。

ホワイトスープカレー

北海道発祥のホワイトカレーです。ケチャップの酸味とマイルドなホワイトカレーの相性が抜群なメニューです。



トマトケチャップ標準/1kg
国産いんげん豆ピューレー/1kg

使用食材(10人分)

- 米飯……………2000g
- バター……………50g
- カゴメトマトケチャップ 標準……………200g
- パセリ(乾)……………適量
- カレーソース……………1600g
- カゴメ冷凍白いんげん豆ピューレー(国産)……………400g
- ごぼう……………200g
- れんこん……………200g
- ブロッコリー……………300g

作り方

- ①食べやすい大きさに切ったごぼう、れんこん、ブロッコリーを素揚げする。
- ②温かいご飯にバター、ケチャップを混ぜる。
- ③鍋にホワイトカレーソースと冷凍白いんげん豆ピューレーを入れ加熱する。
- ④皿に②を盛り、③をかけ、①をトッピングする。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	648 kcal	カリウム	605 mg	亜鉛	1.5 mg	食物繊維(総量)	5.9 g
たんぱく質	14.2 g	カルシウム	63 mg	ビタミンA(RE)	43 μg	食塩相当量	2.9 g
脂質	16.7 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.28 mg		
炭水化物	101.3 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.16 mg		
ナトリウム	1117 mg	鉄	2.5 mg	ビタミンC	32 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

赤エスカロップ

北海道根室市のご当地料理。ケチャップライスを使用し、バター香るトマト風味のご飯と、ポロネーゼソースのうま味がよく合うメニューです。



ポロネーゼフィリング/500g
洋食店のケチャップ/770g

使用食材(10人分)

- 米飯……………1000g
- カゴメ洋食店のケチャップ……………200g
- ロースカツ(冷凍)……………1000g
- カゴメポロネーゼフィリング……………500g
- キャベツ(千切り)……………250g
- ブロッコリー……………100g
- 人参(乱切り)……………100g

作り方

- ①米飯とケチャップをよく混ぜ合わせる。
- ②敷き網をのせたホテルパンにロースカツを並べ、サラダ油をスプレーし(または塗り)、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/100%/200℃/約10~15分)
- ③ブロッコリーと人参をスチコンで加熱する。(目安:スチーム/100℃/約15分)
- ④皿に①と②のをせ、ポロネーゼフィリングをかけ、キャベツ、③を添える。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	720 kcal	カリウム	459 mg	亜鉛	2.8 mg	食物繊維(総量)	2.7 g
たんぱく質	27.4 g	カルシウム	42 mg	ビタミンA(RE)	85 μg	食塩相当量	2.2 g
脂質	39.9 g	マグネシウム	47 mg	ビタミンB1	1.38 mg		
炭水化物	61.9 g	リン	247 mg	ビタミンB2	0.2 mg		
ナトリウム	631 mg	鉄	1.1 mg	ビタミンC	16 mg		

※数値は全て1人あたりの数値