



飛伝第1号「白たまご」を使用して、

中川 雄介さんが考案！



## 白たまごの

## レモンスパイスカレー

### ～材料～（3～4人前）

- 白たまご豆…120g（乾燥）  
※水戻し250g
- 玉ねぎ…170g（中玉1個）
- 飛騨トマト…140g（中玉1個）
- 生姜…30g
- ニンニク…10g
- レンコン（季節の野菜）…50g
- 植物油…大さじ3
- ココナッツミルク…160ml
- ヨーグルト…50g
- カレー粉…大さじ2
- フェンネルシード…小さじ1/2
- 塩…小さじ1
- 水…200ml
- レモン汁…大さじ1（約1/2個分）
- レモンピール…1/2個分（お好みで）

### ～下準備（白たまご）～

- ① 白たまご豆は、360ml～400ml（豆の約3倍量）の水で一晩浸水し水戻し800ml～1000mlの水で、水の状態から硬さを見ながら15分～30分程塩茹でして、ちょうどよい硬さ（ホクホク感）になったらザルなどでお湯を切っておきます。



## ～下準備（材料）～

- ① 玉ねぎ、生姜、ニンニクを微塵切りにカット。トマトを角切りにカット。レンコンなど季節の野菜をいちよう切りにスライス。
- ② レモンピールを微塵切りにカット。（レモンはよく洗ってから使用ください。）

## ～作り方～

- ① フライパン（鍋）に植物油を入れ火にかけ、玉ねぎを中火～強火で炒め水分を飛ばしニンニク、生姜を入れ焦げないように全体がキツネ色になるまで炒めたら、強火にしてトマトの水分を飛ばします。フェンネルシードがあればこの段階で入れます。
- ② トマトの水分がある程度飛んだところでカレー粉、塩を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、ペースト状になったら、白たまご、レンコンなどの季節の野菜、ヨーグルト、ココナッツミルク、水を入れ、沸騰したら弱火にして蓋をし約15分ほど煮込みます。
- ③ 15分煮込んだら、レモン汁、レモンピールを入れ混ぜたら完成。盛り付ける時に輪切りのレモンを添えると彩りが良くなります。

## ～レシピ考案者からのコメント～

このメニューは、白たまごのホクホク食感と古くは冠婚葬祭の特別な時に使われていたという美しさを活かして、ココナッツミルクとレモンを使用した本格的なスパイスカレーに仕上げています。動物性の原料を一切使用していませんが、“白たまご”の存在感とココナッツミルクのコク、レモンの酸味、スパイスの香りが一体となり、物足りなさを感じさせない満足感のある味わいになっています。