

はじめに…

高等部2年生では、生活単元学習でカレーたんぽについて学んでいます。毎年きりたんぽ祭りでカレーたんぽを販売していますが、今年は新型コロナウイルスの影響で販売することができません。そこでどうしたら、多くの人に伝統のカレーたんぽを伝えられるか話し合い、ホームページに載せたいと思いました。

THE★カレーたんぽの魅力

カレーたんぽとは??

カレーたんぽとは、カレーうどんのようなスープの中にきりたんぽが入っています。開発時には大館市の料理研究家の田村さんが協力してくれました。カレーたんぽに入っている野菜は、学校の農場で採れた野菜です。学校の農場で育てた野菜は、にんじん、じゃがいも、小松菜で主に農園芸班と高等部2年生で育てました。野菜は、食べやすい大きさに切っています。また、学校で5月に田植えをして、9月に稲刈りをしたお米を、使っています。カレーたんぽに入っている鶏肉は、比内地鶏を使っています。



カレーたんぽの歴史

きりたんぽ祭りに参加するために平成24年にカレーたんぽが誕生しました。参加した当時の学校の名前は、比内養護学校でした。誕生当時はカレーたんぽと豚キムチの2つがあったそうです。現在のレシピと当時のレシピには違いがあり、当時のレシピにはガラムマサラが入っていて現在のレシピには代わりに香辛料が効いたカレールーが入っています。

カレーたんぽの栄養

カレーにはターメリック、クミン、コリアンダーが入っており、消化作用、食欲増進する効果が含まれています。鶏肉はたんぱく質が含まれており皮膚や筋肉、爪や髪など体のあらゆる組織を産生するのに欠かせません。小松菜はビタミンAなどが含まれ抗発がん作用の効果があります。

たんぽはたんぱく質などが含まれ、ダイエット効果などがあります。

カレーたんぽのレシピ（お手軽 ver）

- 1 鍋に火をつける（中火）、油を入れる。
- 2 鶏肉を炒め、軽く塩こしょうを振る。
- 3 たまねぎを加えて炒める。
- 4 じゃがいも、にんじんを炒める。
- 5 しいたけを炒める。
- 6 比内地鶏出汁と水を加える。
- 7 じゃがいもに火が通ったら弱火にし、調味料を加える。
- 8 ねぎを加える。
- 9 カレールーを加える（弱火）。
- 10 器にきりたんぽを入れ、カレーをかける（きりたんぽは温めておくとおいしいです。）
- 11 チーズと焼き海苔、小松菜をトッピングして完成。



【材料】 比内地鶏スープ（出汁のみ）200ml
水800ml 油大さじ1 にんじん 1/2 本
しいたけ2～3個 玉ねぎ中1個 じゃがいも大1個
長ネギ2本 鳥モモ肉200g カレールー4皿分
調味料（めんつゆ、醤油、料理酒、みりん、各10ml）
塩こしょう適量 きりたんぽ4人分
小松菜一束（茎の部分）5mm 小口切り
チーズ、焼き海苔 適量

あとがき

新型コロナウイルスで元気がない地域の方々、私たちが作成したホームページを見てカレーたんぽを作ってもらい元気で笑顔になってほしいと思います。