

## ダムカレーとは

ダムをモチーフにしたカレーで、ご飯でダム本体、ルーで貯水池を表現します。  
ダム近くの飲食店でも色々なダムカレーが提供されています。  
(日本ダムカレー協会HPに全国のダムカレーのお店が載っているよ!)



## 作り方



1. お皿にお米を盛ります。  
ラップで押さえて形を整えます。  
ダム(お米)でしっかり水(カレー)をせき止めよう!

### コツ

お米がうまく成型できないときは、水で濡らしたスプーンの背で整えてみてください。  
アーチ式、重力式など、色々なダムの形があります。作ってみよう! (参考P5)

2. 貯水池側<sup>\*</sup>に  
カレーを流し込みます。  
※P8のダムの基礎知識を見よう!

3. かざりつけをして完成!

# おしながき



P6

カラフル★  
虹色ダムカレー



P7

お魚泳ぐ  
アーチ式ダムカレー



P8

目指せ完食!  
藤原湖マラソンカレー



P9

ホロージェットバルブが  
決め手  
藤原ダムカレー



P10

大人の  
奈良俣ダムカレー



P11

カフェめし風  
グリーンダムカレー



P12

寒い日もポカポカ  
雪ダムカレー



料理の前にちょっとお勉強  
そもそもダムって…？

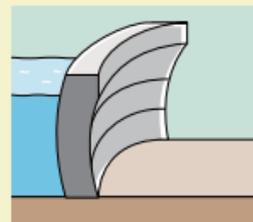
ダムとは、水をせきとめて貯めるため川や谷を横切って造った高さ15m以上の構造物のことをいいます。



ダムの形式いろいろ



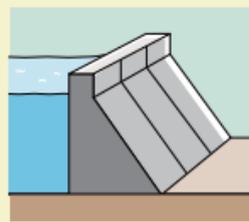
アーチ式  
コンクリートダム



アーチの作用で、力を周囲の岩盤に伝えて水圧を支える。



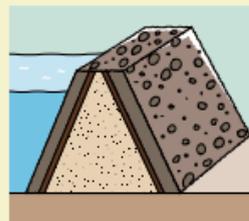
重力式  
コンクリートダム



ダム本体の重さで水圧を支える。



ロックフィルダム



天然の岩石や砂利、砂、粘土などを堤体材料にするダム

このほかにも色々なダムの形式があるよ♪調べてみよう！

Tonedam Navi 引用



カラフル★  
虹色ダムカレー

材料

- カレー (甘口)
- ごはん
- うずらの卵
- デコふり
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ゴマ
- かまぼこ

POINT☆

虹色に着色した  
ご飯をラップの上で  
重ねて作ったよ★





お魚泳ぐ  
アーチ式ダムカレー



材料

- カレー(甘口)
- ごはん
- じゃがいも
- にんじん
- ブロッコリー
- ミニトマト
- ウィンナー
- チーズ
- のり
- ミックスビーンズ

POINT☆

お魚のウロコはストローでつけたよ!



目指せ完食!  
藤原湖マラソンカレー



材料

- カレー(中辛)
- ごはん
- ミニトマト
- ベビーリーフ
- ごま
- チーズ

POINT☆

マラソンランナーをゴマで表現したよ☆





ホロージェットバルブ  
が決め手  
藤原ダムカレー



材料

- カレー（中辛）
- ごはん
- ミニトマト
- 千切り野菜
- れんこん
- チーズ
- ウィンナー
- ふりかけ

POINT☆

ホロージェットバルブ  
は、れんこんで再現！



大人の  
奈良俣ダムカレー



材料

- カレー（辛口）
- 雑穀ごはん
- アスパラ
- 生ハム
- しめじ
- ブロッコリー
- じゃがいも
- チェダーチーズ

POINT☆

チェダーチーズで  
堤体下の遊歩道を  
再現★





カフェめし風  
グリーンドラムカレー



材料

- グリーンカレー
- ごはん
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ロマネスコ
- 千切り野菜

POINT☆

貯水池はとろみの  
少ないグリーン  
カレーで表現☆



寒い日もポカポカ  
雪だるまカレー



材料

- カレー（甘口）
- ごはん
- ブロッコリー
- ミックスビーンズ
- じゃがいも
- ポテトサラダ
- ごま
- ミニトマト

POINT☆

ポテトサラダの  
雪だるまさん♪



この他にも情報が盛りだくさん！

家族でのお出かけに！

お子さんの夏休みの自由研究に！

ダムが好きになる一冊  
Tonedam Navi (無料配布)



夏休みには

ダムと川の絵コンテスト開催中

ダムの絵を描いてみよう！

詳しくは利根川ダム統合管理事務所HP

利根川ダム で 検索 🔍

## ぼく 「とねぞう」 利根川のダムの妖精だよ☆

現場を離れられないダムに代わって  
みんなにいろいろ発信していくよ!

ぼくの特徴は…

- ・どっしりコンクリートボディ
- ・自然の音とみんなの声がよく聞こえる大きな耳
- ・放流ができる長〜い鼻(警報もてるよ)
- ・情報をキャッチする鉄塔帽子
- ・水を大切にする想いが詰まったしっぽ

よろしくね!



制作  
国土交通省 関東地方整備局 利根川ダム統合管理事務所  
〒371-0846 群馬県前橋市元総社町593-1  
電話:027(251)2021  
事務所HP <http://www.ktr.mlit.go.jp/tonedamu/indexhtm/>

