



# 畑のスパイス レシピ

～アフタヌーンティーは畑で～

## MENU

Spring Roll of Panir and Fuki Stick Vegetable

① パニールとふきの春巻き

Fried Onion Ball

② 玉ねぎボール

Kiribati Coconut Rice & Salty Kaju Chatny

③ ココナッツひしもち&カシューナッツのディップ

Srilankan Roti Bread of 3 tastes, Roselle, Kinjiso Leaf, Spear Mint

④ 米粉のおやき 3種 (ローゼル・金時草・ミント)

Modak like Rice Cake with Sakura Flower & White Kidney

⑤ 桜の蒸団子 白インゲン入り

Gajar ka Halwa with Chamomile Flower

⑥ 人参のもったりスイーツ カモマイルの香りで

Chai of Damask Rose

⑦ ローズチャイ

スパイスファーム アチャ

岡崎均 OKAZAKI Hitoshi

〒259-0133 神奈川県中郡二宮町百合が丘3-10二宮団地6号棟648

090-4226-8738 accha@agricultural.work

2023  
5月

## 5月は、畑のアフタヌーンティー

「畑のスパイスクッキング(5月7日開催)」では、畑ならではのアフタヌーンティーを創ろうということで、採れたて野菜にエディブルフラワーを活かしたレシピが生まれてきました。

インドのお茶やスイーツについて、最初に共有。スイーツでは、あまりスパイスが使われないことを確認したせいか、今回のレシピではスパイスが少なくなりました。そのかわり、エディブルフラワーやハーブが入っています。人参の葉っぱもうまくいかせていると思います。

初参加の方が5名いらっしゃいましたが、別名「スパルタクッキング」と言われているにも関わらず、がっつり料理を仕上げてくださいました。ありがとうございました。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は5月24日(水)から5月31日(水)までです。レシピ以外の投稿も大歓迎です！！

今月の「畑のスパイスクッキング」にご参加いただいた皆様です。  
大島さん、かとはあさん(加藤さん)、かまがたさん、木曾さん、佐藤多恵子さん、さとうなおこさん、杉本さん、なおさん(河野さん)、  
ステキなレシピを一緒に作ってください、ありがとうございます！

### お届けの野菜 (どれも微生物ネットワーク農法の畑ですくすく育ったものです)

人参	スペアミント	パセリ
玉ねぎ	金時草	ふき
白インゲン	カレンデュラ	
カモマイル	ダマスクローズ	

### スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

フェヌグreek	生姜 <b>A</b>	ローゼル <b>A</b>	ターメリック (粉) <b>A</b>	桜の塩漬
ココナッツファイン	ココナッツミルク	カシューナッツ	ベスン粉	

**A**・・・スパイスファームアチャにて収穫

レシピに関して

- ・4人前の量ですが、複数の料理を一皿でもることを前提の量です。単品で作る時は量を増やしてください。
- 野菜は皮を剥いた後の量にしています。同封の野菜とスパイスには下線を引いてあります。

## ① パニールとふきの春巻き

春はやっぱり春巻きです。アフタヌーンティーに合うように細めに仕上げてください。8本分です。

具材	スパイス	その他
パニール 30g	—	塩 小1/4
ふき 70g		揚油
パセリ みじん切り 15g		炒め油 小1
春巻きの皮 4枚をカットして8枚に		

### 1 パニールを作る

- ・材料を用意する。牛乳250cc、酢 大1/2(酸っぱさにより増減させる。果実酢が良い。)
- ・牛乳を小鍋に入れる。酢も入れて混ぜながら加熱する。
- ・乳清と固形物に分離するのでザルでこす。
- ・濾したものがパニール。溜まった液体が乳清です。  
(今回は乳清は使いませんが、スープなどにすると美味しいです。)  
→パニール30g、乳清200gぐらいができます。

### 2 具材を揃える。

- ・ふきは皮は剥いて茹でてあくをとる。分量の半分は7cm程度にカットして8本作る。あとは輪切りにする。
- ・フライパンに油を入れ、パセリをカリッとするように炒め、輪切のふきと塩とパニールを加えて混ぜて具を作り8等分しておく。

### 3 揚げる。

- ・春巻きの皮で、ふき一本と具を包んで、8本作る。天ぷらの要領で揚げる。

なおさんが作っていただきました。

当日はふきは輪切のみだったのですが、意外にも存在感が弱いということで、一本丸ごと入れるように清書しました。  
まさに「春」巻き という感じの香り高くて美味しい一品です。

## ② 玉ねぎボール

玉ねぎの甘みを最大限に引き出して味わう、贅沢な一皿！ 多くの人に作って欲しい料理です。8個分のレシピです。

具材	スパイス	その他
玉ねぎ すりおろし 300g弱	フェヌグリーク 小1	ギー 大1と1/2
ベसन粉 7g	ターメリック 小1/3	塩 小1/3+小1/6
ケチャップ 7g		水 20cc
ココナッツファイン 大4		レーズン 15粒程度 軽く刻む

1 玉ねぎを炒めて具を作る。

- ・フライパンにギーを熱し、フェヌグリークを弱火で2分程度炒める。色が変わる程度に。
- ・フェヌグリークはフライパンからヘラで取り出して捨てる。
- ・玉ねぎを中火で炒める。フライパンのヘリが焦げてくる時は水を垂らして焦がさないようにする。がんもの煮付けのような色になるまで15分程度は炒める。
- ・ターメリックと塩 小1/3を入れ、レーズンも入れてさっと炒める。
- ・できた具は8個に分けてボール状にしておく。

2 フライにする。

- ・天ぷら鍋を加熱する。
- ・衣を作る。ベसन粉にケチャップと塩 小1/6 を入れて混ぜる。
- ・ココナッツファインをバットに入れておく。
- ・クロquetteの要領で、ボールに衣をつけ、ココナッツファインをまぶす。
- ・中温でさっと揚げる。

かとはあさんと大島さんが作って下さいました。  
玉ねぎだけの贅沢さが狙い通りの味として決まっています。  
クッキング当日のレシピにスパイスをプラスしてあります。  
ともかくよく炒めることで美味しさが引き出されます。

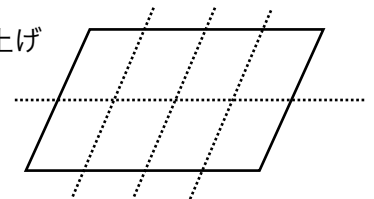
### ③ ココナッツひしもち&カシューナッツのディップ

スリランカ風のご飯の snacks です。スリランカでは辛いディップをつけますが、アフタヌーンティーなので爽やかでコクのあるカシューナッツのディップにしています。

#### ●ココナッツひしもち

具材	スパイス	その他
日本米 1合	—	塩 小1/3
ココナッツミルク(粉末) 小4		
人参の葉 7cm程にカット 8枚		

- 1 普通に炊飯するようにお米をセッティングし、ココナッツミルクと塩を溶かして炊く。
- 2 炊けたらさっくり混ぜて冷ます。
- 3 クッキングシートの上にご飯を広げて、クッキングシートの端を持ち上げながら大きな平行四辺形に整形する。さらに4センチ角程度にカットして8つにする。
- 4 人参の葉を皿にならべ、その上にひしもちを置き、軽く葉でくるむ。



#### ●カシューナッツのディップ

具材	スパイス	その他
カシューナッツ 30g	—	水 20cc
ゆでたウズラの卵 4つを半割		塩 小1/3
人参の葉 みじん切り 30g		マヨネーズ 小2
玉ねぎ みじん切り10g		油 小1
カレンデュラ 花びらをちぎっておく		

- 1 カシューナッツのペーストを作る。
  - ・水を合わせ、1時間以上おく。
  - ・すり鉢でペーストにする。
- 2 ディップを作る。
  - ・フライパンに油を入れ、人参の葉をカリカリになるまで炒める。
  - ・塩とカシューナッツのペーストを加えて軽く炒める。
  - ・火を消してから玉ねぎを加えて、マヨネーズも入れて和える。
- 3 サーブする。
  - ・ひしもちの上にトッピングし、さらに半割のウズラの卵とカレンデュラを飾る。

木曾さんと鎌形さんがそれぞれ作られたものを合わせて、より華やかな一品してみました。

当日は様々な葉っぱに盛り付けましたが、このレシピでは人参の葉に。人参の葉のツンとした香りが美味しさを引き出しているなと感じます。

## ④ 米粉のおやき 3種

スリランカの米粉とココナッツのヒラ焼きパンであるロティをアレンジしたものです。日本人の感覚だとパンというよりお焼きという感じです。混ぜ込む素材を変えて3種としています。4枚分です。

具材	スパイス	そのほか
米粉 55g	—	油 小2 (生地用) 油 小1 (フライパン用)
小麦粉 (全粒粉) 35g		塩 小1/8
ココナッツファイン 20g		水50cc程度
ココナッツミルク 小4		

	合わせる具材3種 どれかを選択	
ローゼル (ドライ) 2粒を水	金時草 10~15g	スペアミント 10~15g
10cc程度で戻す 刻んでおく	すり鉢でペーストにしておく	すり鉢でペーストにしておく

### 1 生地を作る

- ・ボールにココナッツファインとココナッツミルクと水を入れて、湿ったココナッツのかたまりを作る。
- ・さらに油を加え、合わせる具材をどれか1種類入れ、米粉と小麦粉を入れて生地を作る。
- ・生地はサブレ状になるぐらいで握って固まるぐらいが良い。ポロポロしすぎる時は水を少々垂らして調整する。30分以上寝かせるとまとまりが良くなる。

### 2 フライパンで焼く

- ・生地は4等分して丸める。クッキングシートの上で手のひらで押してのばして10cm程度の円盤にする。
- ・フライパンに油をしき、焼く。(生地を移動の際は、クッキングシートごと手で持って、フライパンの上でポンと落とすと型崩れなく運べます。)
- ・片面5分以上焼き、軽く焦げ目がつく程度が良い。

杉本さんが作っていただきました。  
 生地を「サブレ状」にするのがコツとのことで、この表現に納得です。  
 クッキングの当日はローゼルと金時草のバージョンでしたが、さらにミントバージョンも加えてみました。  
 人参のもったりスイーツやカシューナッツのディップなどをつけて召し上がってみてください。

## ⑤2305 桜の蒸し団子 白インゲン入り

3月に引き続き、桜を使った春らしいスイーツ。桜の塩味が味を引き締めてくれます。 8個分のレシピです。

具材	スパイス	そのほか
米粉 40g	—	熱湯 60cc
片栗粉 2g		塩 小1/6
桜の塩漬け 8本		砂糖 大1+小1
白インゲン 15g		油 少量
ココナッツファイン 小1		

1 白インゲンを茹でる。

- ・白インゲンは一晩水に漬ける。
- ・たっぷりの水で1時間以上煮る。軽く割れるくらいまで。
- ・煮汁は捨て、砂糖 大1 を入れて、甘さを染み渡らせる。

2 皮を作る。

- ・米粉と片栗粉と塩をボールに入れて混ぜておく。
- ・熱湯を注ぎへらで混ぜる。

3 団子を成形する。

- ・具材を用意する。

白インゲンの甘煮  
皮

ココナッツファイン（砂糖 小1 を混ぜておく）

- ・皮を8つの団子にしておく。
- ・手のひらに油をたらし、その手の上で皮を丸くのばし、白インゲンの甘煮（5粒程度）とココナッツファインをのせてくるむ。
- ・丸く団子にしたら、クッキングシートにのせ、最後に桜の花をトッピングする。

4 蒸器で蒸す。

- ・お湯の沸いた蒸し器に入れて5分蒸して出来上がり。

かとはあさんのクッキングをまとめました。当日は白インゲンがこしあんでしたが、敢えて粒あんにして食感の変化を出してみました。

桜の塩漬けはかとはあさんのお手製。色と香りが素晴らしい！ありがとうございます。

## ⑥ 人参のもったりスイーツ カモマイルの香りで

インドでは定番のスイーツ「ハルワ」です。スパイスはカルダモンを入れることが多いのですが、涼しい日本に合わせてカモマイルをトッピングしています。

具材	スパイス	そのほか
人参 すりおろし 100g	—	ギー 小2+小1
カモマイル 花を4つ程度		砂糖 大2
		小麦粉 小1
		牛乳 50cc程度

- 1 フライパンにギー 小2 をしき人参を炒める。色が薄くなるまでしっかりと。
- 2 砂糖を加えると水気が出てくるので、さらに炒める。
- 3 一旦、火を止めて、小麦粉とギー 小1 をフライパンのはじに入れて混ぜる。ダマにならないようにする。
- 4 牛乳を加えて再加熱してもったりとした感じに仕上げる。
- 5 盛り付ける。カモマイルの花をトッピングする。

佐藤多恵子さんが初見にも関わらずきちんと仕上げ、ミントの葉っぱにのせて素敵にサーブしてくださいました。

インドでは定番のスイーツでガラスの器に持ってスプーンをつけてアイスのように食べます。日本人の感覚からするとあんこだけを食べるみたいで落ち着かないので、お焼きと一緒に食べてみてください。

## ⑦ ローズチャイ

香水にもなるダマスクローズをチャイで楽しみましょう。ほのかな香りが異国情緒を誘います。

具材	スパイス	そのほか
牛乳 500cc	生姜 2かけ	水 500cc
紅茶 大3		砂糖 適量
ダマスクローズ 2つ+1つ		

- 1 鍋でチャイを作る
  - ・水に紅茶とダマスクローズ 2つ と生姜を入れて10分以上煮込む。水が減ってかまわない。
  - ・牛乳を加え煮込む。火が通ってから10分程度は弱火で煮詰める。
  - ・ポットに漉したものを入れる。（牛乳の膜を取り除きながら濾すとうまくなります）
- 2 トッピングを作りサーブする。
  - ・ダマスクローズ 1つを刻んで砂糖と混ぜておく。
  - ・カップにチャイを入れてトッピングをさっと入れると風味もビジュアルも決まります。

さとうなおこさんの華やかなセンスが広がるチャイです。トッピングははちみつでもやってみたかったとのことですので、いろいろお試してください。ダマスクローズは控えめながらも口中でふわっと広がる素敵な香りです。どうぞお楽しみください。