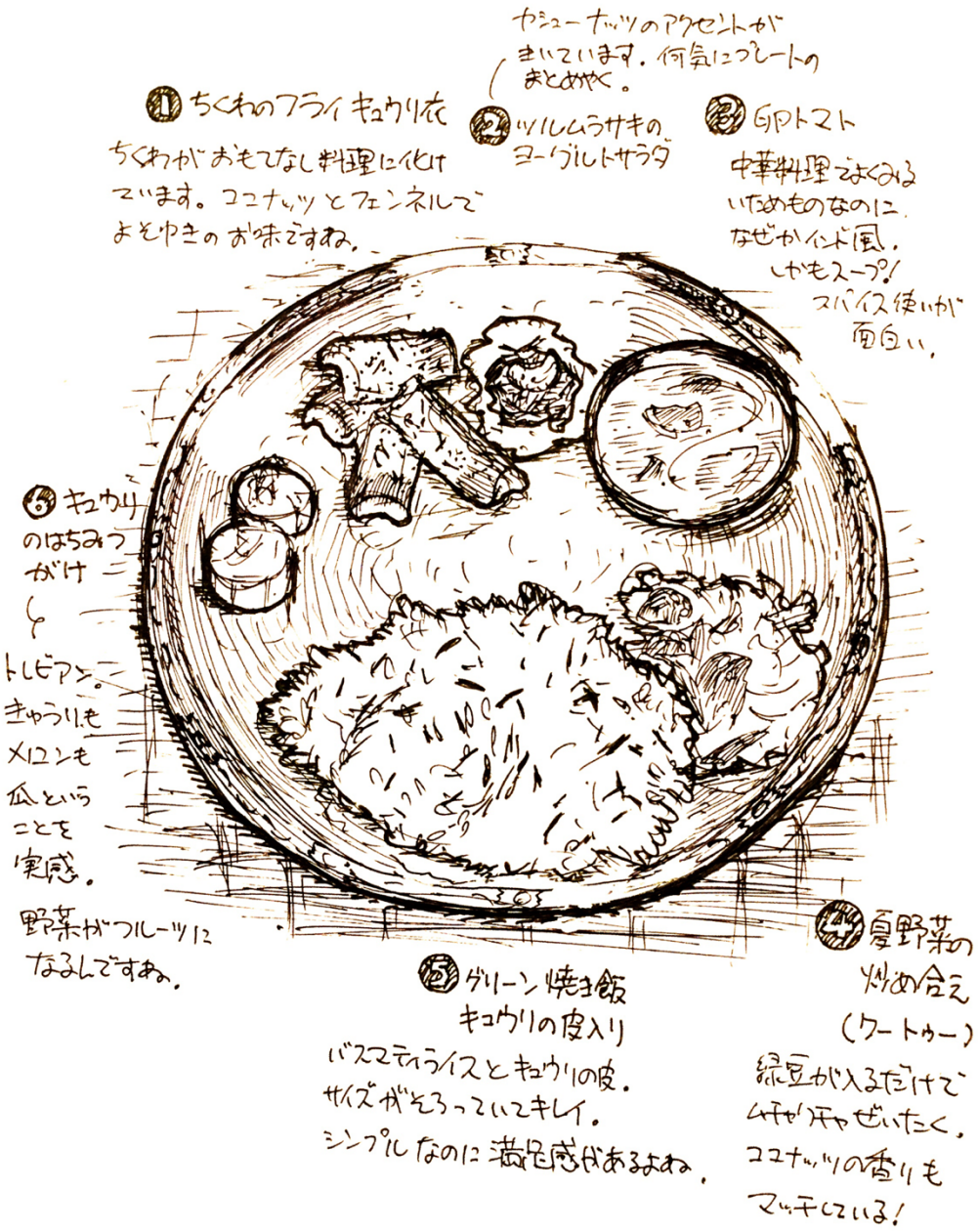
畑のスパイス
レシピ



スパイスファーム アチャ
岡嵜均 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

2021
9月

７月のテーマの野菜はキュウリ！

「畑のスパイスクッキング(7 月 11 日開催)」では、和食における生食のキュウリのイメージからあえて離れて r アイデア出し。

皮と中身を分けてみたり、
すりおろしてフライの衣に使ってみたり、
炒めてみたり、、、、、
面白いアイデアがポンポンッと出てきました。

他にも夏野菜を使って、また参加者からの差し入れのヨーグルトで幅広い料理が出来上がりました。

その時のレシピをまとめ直したのが、このブックレットです。
さっそく、すくすく育った畑の逸品を、美味しい一皿にしてみてください。スパイスレシピで美味しさが広がること間違いなしです。

なお、7 月 25 日(日)から 30 日(金)まで、ラインのグループトークで情報交換いたします。お気軽にご参加ください。
岡嵜のラインまで。（QR コードを読み取って友達申請願います。）

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。
かとばぁさん(加藤さん)、さとう なおこさん、なおさん(河野さん)、みきさん(髙山さん)、hiroko さん(上林さん)、taktak さん(髙山さん)
ステキなレシピを一緒に作ってくださり、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）		
キュウリ	ジャガイモ	ナス
インゲン	トマト（中&ミニ）	玉ねぎ
ツルムラサキ	青唐辛子	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）				
アニス	マスタードシード🅰️	シナモン	唐辛子（グーンドゥ）🅰️	ナツメグ
カルダモン	ニゲラ	カレーリーフ🅰️	フェンネル	コリアンダー🅰️
八角	ヒハツ	レッドペッパー		
ムング（緑豆）	ココナッツミルク	ココナッツファイン	カシューナッツ	バスマティライス

🅰️・・・スパイスファームアチャにて収穫

キュウリのサワー和え

小さめの身の引き締まったキュウリを焼いて酢漬けにして、さらにパニールとあわせました。付け合わせというには贅沢な一品です。

具材		スパイス		そのほか
キュウリ 200g		小豆(クラッシュ) 小２		油 大１プラス小１
パニール 100g		マスタードシード 小 1/2		
		ウラドダル 小１		塩 小 1/2＋小 1/6
				砂糖 大 1/2
				酢 100cc
				水 100cc

作り方

1 キュウリは縦半分で 4～5cm 程度にカットする。
2 フライパンに油(大 1)をしきキュウリを弱火でじっくり炒める。焦げめがつく程度に。
3 フライパンにピクルス液(塩、砂糖、酢、水)を入れ、蓋をして蒸らしておく。10 分以上は蒸らす。
4 ボールにキュウリを取り出し、パニールと和える。ピクルス液は使わない。
5 別のフライパンに油(しょう 1)を入れ、小豆、マスタードシード、ウラドダルを入れてカリッとするまで丁寧に炒める。炒めたらボールにのキュウリのにかけてあえる。塩を加えて味を調整する。

加藤さんからはクラッシュした小豆が大きいと硬くてちょっととのこと。
それゆえに、お届けする小豆はあらかじめ細かめに砕いておきました。
程よいかみごたえとなりますように！

パニールの作り方

牛乳 500cc、酢 小１(酸っぱさにより増減させる。果実酢が良い。)

1 牛乳を小鍋に入れる。酢も入れて混ぜながら加熱する。
2 乳清と固形物に分離するのでザルでこす。
3 濾したものがパニール。溜まった液体が乳清です。

パダワルの乳清グラッセ パニール添え

パダワルとは日本語で「蛇瓜」。ニョロニョロと 1m 以上伸びる面白い形の瓜です。見た目と違って味わいは奥深く、コクとまろやかさがあります。
「蛇」のニュアンスが食べ物っぽくないので、ヒンディー語の「パダワル」の名をかりました。
冬瓜の感覚でパダワルをスイーツに。胡椒の香りがマッチします。

具材		スパイス		そのほか
パダワル（細いの部分）150g		黒胡椒 小 1/6		砂糖 大 1
パニール 40g 程度				蜂蜜 適宜
				乳清 100cc 程度

作り方

1 パダワルをカットする。
- 皮をピーラーでむき 7mm 厚の輪切りにする。輪切りにした後、中のワタをとる。

2 パダワルのアクをとる。
- 鍋に沸かしたお湯で 1 分ほど茹でて煮こぼす。

3 味付けをする。
- パダワルの入った鍋に乳清と胡椒と砂糖を入れて、水分が程よく飛ぶまで弱火で煮込む。

4 盛り付ける。
- パダワルが冷めたら、皿に並べて、パニールに蜂蜜をかけて軽く混ぜたものをパダワルの穴の部分に入れる。好みで蜂蜜を皿にかけても良い。

佐藤さんにこのスイーツを考えていただきました。最初は煮こぼさずに作ったら、パダワルのアクが目立ってしまったので変更してこのレシピに。味もさることながら盛り付けのセンスもナイスです。

ゴーヤのスパイスチップス

ゴーヤを丸ごとスライスしてチップスに。種もカリッと美味しいです。
衣に使うベスン粉はひよこ豆(チャナ豆)の粉ですが、手に入らない時はきな粉と米粉を半々でも大丈夫です。

具材		スパイス		そのほか
ゴーヤ 150g		ガラムマサラ 小 1/2		塩 小 1/2
		ターメリック 小 1/4		ベスン粉 大 1
		レッドペッパー 小 1/8		揚げ油

作り方

1 ゴーヤをカットする。
- 2mm 厚で輪切り。ワタも種も一緒に。

2 揚げ油を 160℃程度に設定。

3 ゴーヤにスパイスをまぶす。
- 薄手のビニール袋にスパイスと塩とベスン粉を入れておく。
- そこにゴーヤを入れてシャカシャカ振ってスパイスをまぶす。

4 揚げる。
- 油にゴーヤを一気に入れて 10 分以上じっくりと揚げる。最後に温度を揚げるとカリッとする。
- もし揚げたものがふにゃっとしていれば、2 度揚げすると良い。

ぽんぽこの研修生クリスさんのリクエストで作りました。ゴーヤの香りがたまらないとのこと。味わいは香りも含めてですね！

かぼちゃとツルムラサキの炒め物 ビッキーニョの香り添え

小さい生食向きのミニ唐辛子「ビッキーニョ」。炒めるだけでなくフレッシュなものをトッピングにもして楽しみます。秋に美味しいかぼちゃとツルムラサキに合わせた一品です。
ここでは野菜を炒めていますが、茹でて温サラダにしてビッキーニョをトッピングというのもおススメです。その時はテンパリングしたスパイスを油ごとかけたり、お気楽にマヨネーズというのもありです。

具材		スパイス		そのほか
かぼちゃ 150g		フェヌグリーク 小 1/4		塩 小 1/4＋小 1/4
ツルムラサキ 200g		マスタードシード 小 1/3		砂糖 小 1/2
ビッキーニョ 12 粒程度		シナモン 3cm を２かけ		ギー 小２
		ターメリック 小 1/4		
		レッドペッパー 小 1/8		
		ナツメグ 小 1/8		

作り方

1 野菜をカットする。
- かぼちゃは 3mm 厚程度のくし形切り。皮付きで良い。
- ツルムラサキは葉と茎を分けて、茎は斜め切り。太いところは縦に半分に切る。
- ビッキーニョは炒め用に 4 粒程度をみじん切り。トッピング用に 8 粒程度を縦に半分に切る。

2 テンパリングしていためる。
- 鍋にギーを入れて中火で加熱。フェヌグリーク、マスタードシード、シナモンを炒める。
- マスタードシードがパチパチはじけてきたらビッキーニョとかぼちゃを入れて炒める。
- さらに塩(小 1/4)と砂糖を入れて弱火で炒め、よく火を通しておく。
- ツルムラサキを入れ、ターメリックとレッドペッパーと塩(小 1/4)を入れて炒め、ツルムラサキをしんなりとさせる。

3 盛り付ける。
- 炒めたものの上にビッキーニョを飾り出来上がり。

畑のニューフェイス「ビッキーニョ 」を河野さんには気に入ってもらえ、その味わいを楽しむレシピができました！ このレシピ以外にもオリジナルレシピ作ってみてください。

ウリジャガ　パダワルとジャガイモの乳清煮

あっさりした雰囲気でもコクのある煮物です。この味わいは醤油控えめの「ニクジャガ」を思い出します。このレシピではニクではなくパダワルというインドのウリを使います。そこでニクジャガならぬウリジャガというネーミングにしてみました。

具材		スパイス		そのほか
パダワル 200g		小豆(クラッシュ) 小２		塩 小 1/4 と 1/2
ジャガイモ 150g		フェンネル 小 1/2		砂糖 大 1/2
オクラ 50g		カレーリーフ 10 枚程度		油 大 1
				乳清 200cc 程度
		コリアンダー 小 1/2		
		レッドペッパー 小 1/6		

作り方

1 野菜をカットする。

- パダワルはピーラーで皮を剥く。縦半分にカットしてワタをとり、拍子木切りにしておく。
- ジャガイモは 2～3 ㎝程度に乱切り。
- オクラは斜め切り。

2 野菜を煮込む。

- 鍋に乳清と塩(小 1/4)と砂糖(大 2)と野菜を入れる。その後で火にかける。(ジャガイモの煮崩れ防止の為)
- ジャガイモに十分火が通るまで 15 分程度茹でる。

3 フライパンでスパイスを炒めて味付け。

- フライパンに油をしいて、小豆、フェンネルを火が通るまで中火で炒める。
- カレーリーフを炒めてカリッとさせる。跳ねるので蓋を持ちながらが良い。
- コリアンダー、レッドペッパー、塩(1／2)を入れて混ぜた後、野菜の鍋にあけて味付けする。

この料理は甘く煮るのがポイントと担当した松平さんからコメント。確かに乳清の酸味ともあってバッチリです！

野草の厚焼き 乳清のコクをいかして

夏から秋の畑には、スベリヒユやツユクサといったとろみのある野草が元気に生えます。オクラも加えてとろみアップをはかり、粉と混ぜて焼きます。
卵と乳清も入るのでブワッと厚く、食べ応えのある一皿に。フライパンで大きく焼いて切り分けてみてください。

具材		スパイス		そのほか
スベリヒユ 50g		ウラドダル 小２		塩 小１と1/2
ツユクサ 50g		マスタードシード 小１		砂糖 大1/2
オクラ 50g		ニゲラ 小1/2		油 大２
ジャガイモ 中サイズ 1/2				乳清 300cc 程度
リーキ 100g １本				焼き油 適宜
薄力粉 250g				
卵２個				

作り方

1 野草と野菜をカットする。
- みじん切り(スベリヒユ、ツユクサ、オクラ、リーキの葉)
- 3mm 厚に輪切り(ジャガイモ)
- 拍子木切り(リーキの白い部分 4cm 長で縦に 1/2 にカット)

2 生地を作る。
- みじんぎりしたものを塩であえ、とろみがでるように混ぜておく。
- 薄力粉、卵、砂糖、乳清を入れてドロっとした生地を作る。
- フライパンでスパイスを油(大 2)で炒めて、生地にかけて混ぜる。

3 フライパンで焼く。
- 油をしいて生地を広げて焼く。上面にジャガイモとリーキを並べる。お好み焼きで肉を並べる感覚で。
- ひっくり返して両面が焼ければ O.K.
- 適宜カットして盛りつけます。

今回のレシピは関西育ちの人に是非と言って、上林さんにお願いしました。スパイス炒めの油を出汁にして、ジャガイモとリーキを並べるのは豚肉のような感じでとのこと。お好み焼きの基本を大事にしたレシピです！