



# 畑のスパイス レシピ

～採りたてスーパーフード～

- ① 生ガパオライス
- ② 秋刀魚カレー
- ③ 大地の香りの  
ビーツサラダ
- ④ 畑のゲソ天
- ⑤ オクラの塩ドーナッツ
- ⑥ セイロン瓜  
のモリンガ和え
- ⑦ 棗の  
くるみサンド
- ⑧ 棗入り  
ココナッツ寒

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）

ビーツ	モリンガ	棗（ドライ・フレッシュ）
アマランサス	玉ねぎ	ニンニク
ガパオ	青唐辛子	オクラ
なす	セイロン瓜	ツルムラサキ
カレーリーフ		

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	マスタードシード <b>A</b>	レッドペッパー	ターメリック（粉） <b>A</b>	ココナッツミルク
黒胡椒	グーンドウ唐辛子 <b>A</b>	シナモン	コリアンダー（粉） <b>A</b>	ココナッツオイル
ガラムマサラ	クミン	カシューナッツ	コリアンダー（粒） <b>A</b>	ココナッツファイン

**A**・・・スパイスファームアチャにて収穫

スパイスファーム アチャ

岡寄均 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  
9月

「畑のスパイスクッキング(9月1/4日開催)」では、畑で採ってきたばかりのスーパーフードを楽しみました。それゆえにちょっと珍しい食材が多くなりました。

スーパーフードと言われているのは、ビーツ（一酸化窒素の産生）アマランサス（ミネラル豊富）モリンガ（幅広い栄養素）； 棗（補血の漢方）です。

効能はさておき、美味しく食べるのが第一！ 今回は湯河原のグッディカフェの藤本さんにアシストいただき、スパイス料理の幅をさらに広げたレシピが生まれてきました。

また、スーパーフードの棗はぼんぼこファーム研修生の長谷川さんのご自宅で育てているものを提供いただきました。

当日は、他にも烏骨鶏卵や葛の花など地味が広がる美味しいテーブルになりました。皆様の温かい心に感謝です。

さて、ラインのグループトークでの情報交換も10月6日（金）までの期間でいたします。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。

おかじまさん、かまがたさん、すわこさん（神田さん）、ちよさん（久野さん）、長谷川さん、chiekoさん（長谷川さん）、藤本さん、莉玲さん  
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！

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 生ガパオライス

ガパオとはタイの紫蘇です。このレシピではシンプルにフレッシュガパオを炊いたご飯に和えています。要するにエスニックな紫蘇ご飯です。

ちなみにガパオライスという料理は「ガパオ入り肉味噌かけご飯」のことです。

具材	スパイス	そのほか
米（日本米）200g	<u>ガパオ（葉と穂）10g</u>	塩 小1/2
ヨーグルト20g	<u>青唐辛子（みじん切り）1本</u>	

1 米を炊く。

- ・炊飯器に米をセットし、通常の炊き方で炊く。

2 ガパオペーストを作る。

- ・ガパオと青唐辛子と塩をすり鉢に入れてよく擦っておく。

3 ご飯を和える。

- ・炊き上がったご飯にガパオペーストとヨーグルトをサクッと混ぜて出来上がり。

かまがたさんがサクッと作ってくださいました。カレーに合わせるごはんは、少し味の変化がある方がいいように思います。  
クッキング当日のやり方を変化させて、ヨーグルトを加えたり、ペースト状に擦ったりするようこのレシピでは変更してみました。

## ②秋刀魚カレー

秋らしい食材といったら「さんま」。そこに棗も美味しく食べてみたい。そんなお題から生まれたレシピです。

具材	スパイス	その他
秋刀魚 1匹	シナモン 1かけ	炒め油 大1
ナス(乱切り) 150g	マスタードシード 小1/2	酢 小1/2
玉ねぎ(すりおろし) 200g	唐辛子(グーンドウ) 1/8	塩 小1
干し棗(割って種をとり水にひたす) 8個	チリ(粉) 小1/8	
ニンニク(みじん切り) 1片10g程度	ターメリック 小1/2	
	コリアンダー(粉) 小1/2	
	ガラムマサラ 小1/3	

### 1 秋刀魚をグリルする。

- ・フライパンにホイルを敷いて弱火で両面を10分以上焼く。(オーブン、七輪などでもO.K.)
- ・焼けたら頭と尻尾と骨をとる。

### 2 具を作る。

- ・フライパンに油を入れて熱し、シナモン・マスタードシード・唐辛子を炒める。
- ・マスタードシードがパチパチと弾けたら玉ねぎのすりおろしを少しずつ入れていく。この時、汁は残すようにする。
- ・中火でじっくり炒め、焦げそうになったら玉ねぎ汁を加えてお稲荷さんの色になるまで炒める。
- ・ニンニクを追加して炒める。
- ・チリ、ターメリック、コリアンダー、塩を入れて炒める。
- ・ナスを入れて炒める。
- ・ナスに火が通ったら、干し棗とその漬け汁をフライパンに入れて蓋をして弱火で10分蒸し煮にする。水分が足りなくなりそうだったら適宜加える。
- ・良い感じに全体が馴染んだところで秋刀魚を加えて蓋をして5分ほど蒸し煮にする。
- ・ガラムマサラをふりかけて出来上がり。

長谷川さんとおかじまさんが2人で分担しながら作ってくれました。  
長谷川さんは「焼き」担当。おかじまさんが「炒め」担当。  
息のあった作業で美味しいカレーになったと感じています。

### ◎ オマケのレシピ ~焼きじゃが~

クッキング当日には七輪で焼いたじゃがいもが登場。これにスパイスオイルをかけて食べると絶品。こういうオマケって良いものです。

## ④ 大地の香りのビーツサラダ

ビーツは何となく土の香りがします。似たような香りを持つツルムラサキと合わせてサラダにしました。畑からパワーをいただいている気になるサラダです。

具材	スパイス	そのほか
ビーツ（茹でたものを1cmに角切り）160g	フェヌグリーク 小1/3	ココナッツオイル 大1
ツルムラサキ（葉と茎を分け、茎は7mm長にカット）80g	ココナッツファイン 小2	塩 小2/3
玉ねぎ（粗みじん切り）30g		酢 小1/3
ヨーグルト（120gを水切りして半分以下に）		
カシューナッツ（軽くクラッシュ）20g		

### 1 下準備をする。

- ・ヨーグルトは水切りする。1時間程度。
- ・ビーツは20分くらい茹でてから1cm角にカットしておく。
- ・カシューナッツはクラッシュしておく。
- ・ツルムラサキ、玉ねぎをカットしておく。

### 2 ステンレスボールに具材を入れておく。

- ・ビーツ、ツルムラサキ（茎の部分のみ）、玉ねぎを入れておく。

### 3 テンパリングをする。

- ・フライパンにココナッツオイルを入れ、弱火であたためたところにフェヌグリークを入れる。
- ・フェヌグリークが茶色く色づいてきたら、カシューナッツを入れて焦げないように炒める。
- ・ステンレスボールの具材に、テンパリングした油とフェヌグリークとカシューナッツをジャッとかける。

### 4 仕上げをする。

- ・ヨーグルトと塩と酢を加え、軽く混ぜたものを具にかける。
- ・皿に盛り付ける。この時にツルムラサキの葉を皿に敷いてその上にサラダの具をのせると良い。最後にココナッツファインをふりかける。

chiekoさんが作ってくださったレシピに、足したり・引いたりしてみました。例えば、青い棗がクッキング当日には入ってましたが、ここでは引いてしまっています。

ツルムラサキを生で一緒にいただくというのが、やはり斬新！フェヌグリークの香りの効果とちょっとした苦さがアクセントになって、大地のサラダとして仕上がったかと思います。

## ④畑のゲソ天

アマランサスの赤い穂を天ぷらにするとなぜかゲソ天のような見栄えに。揚げた後にスパイスオイルと塩を一振りして美味しい突き出しに。

### ゲソ天

具材	スパイス	そのほか
アマランサスの穂 10本		小麦粉 15g
		片栗粉 10g
		ベーキングパウダー 小1/8
		塩 小1/4
		揚油

#### 1 衣を作る。

- ・ボールに、小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・塩を入れ、水を40cc程度入れてもったりさせる。

#### 2 天ぷらをする。

- ・アマランサスの穂を衣につけて、天ぷらの要領で揚げる。
- ・揚げたアマランサスの穂に、スパイスオイルを少々たらししておく。

### スパイスオイル

具材	スパイス	そのほか
菜種油50cc	ガラムマサラ 小1/2	
	黒胡椒 粗挽き 小1/3	

#### 1 菜種油にスパイスを入れて、一日経てば出来上がりです。

グッディカフェの藤本さんのレシピをアレンジさせていただきました。  
スパイスオイルはテンパリングしなくても使える気軽なオイルとして重宝しそうですし、いろんなスパイスオイルが作れるのではと思います。  
スパイス料理を気軽に楽しむコツを教えていただいたと感じています！

## ⑤ オクラの塩ドーナッツ

オクラは刻むとネバネバが出てきます。この粘性をいかしてドーナッツを揚げます。インドではワダというスナックがありますが、そのやり方を応用しています。4個から6個の分量です。

具材	スパイス	その他
オクラ (みじん切り) 60g	カレーリーフ (手で半分にちぎる) 20枚程度	塩 小1と1/2
タマネギ みじん切り 30g	マスタードシード 小1/2	油 小1
小麦粉50g		揚げ油
卵 1/2個		

### 1 具材の準備をする。

- ・ボールにオクラをみじん切りしたものに塩を入れて和えておく。

### 2 生地を作る。

- ・フライパンに油をしき、加熱したところでマスタードシードを入れてパチパチするまで炒める。さらにタマネギとカレーリーフを入れて弱火にして炒める。カレーリーフの色が濃くなってカリッとするぐらいまで数分炒める。
- ・オクラの入ったボールを菜箸でよくかき混ぜてネバネバを出し、そこに卵と小麦粉を入れて生地を作る。
- ・フライパンのタマネギとカレーリーフを入れて混ぜて生地の出来上がり。モタモタした状態になるように必要に応じて水を少し加える。

### 3 揚げる。

- ・天ぷら鍋で揚げ油を低温にセットする。
- ・ドーナッツになるように揚げる。

#### 揚げる時のコツ

- ①手元に水を入れた小皿を用意し、手は濡らして生地を取り分ける。
- ②手のひらでゆするようにしてボール状にしたら、人差し指から小指までをピチッとそろえたところに移動させ、逆の手で軽く潰して真ん中に指で穴をあける。
- ③揚げ油の上で手のひらを返し、かつ指の先を油につけるぐらいまで斜めに下げて天井から滑り落ちるかのようにドーナッツの生地を落とす。この時、手に余分な水がついていると落ちて油が飛ぶので注意する。
- ④ドーナッツは低温で5分くらい途中で返しながらか揚げ、最後は温度を上げて1分くらいあげると良い。菜箸で叩いてコンコンと音がするくらいがベストの揚げ加減。

すわこさんとちよさんが協力して作っていただきました。「揚げる容量はさつま揚げと同じですね！」ということで、楽し気に揚げていらしたのが印象的でした。

手で成形する料理だからこそその表情の豊かさも魅力的！  
休日のクッキングに向いている料理な気がします。

## ⑥ セイロン瓜のモリンガ和え

どちらも日本では馴染みの薄い食材ですが、インドではポピュラーなもの。それぞれの特徴を活かして和えてあります。

具材	スパイス	その他
セイロン瓜（皮を剥いて7mm厚に輪切 種は使わない）100g	マスタードシード 小1/2	炒め油 大1
オクラ（1cm厚に輪切り）50g	クミン 小1/6	酢 小1
モリンガ（葉っぱと茎の柔らかいところを粗みじん切り）5~10g	コリアンダー（粒） 小1/2	塩 小1/4+1/4
		砂糖 小1/4

1 セイロン瓜とオクラを下茹でする。

- ・熱湯で1分程度茹でておく。
- ・茹で上がったものには軽く塩 小1/4をふりかけておく。

2 テンパリングして仕上げる。

- ・フライパンに油を入れて熱し、マスタードシードとクミンとコリアンダーを炒める。
- ・マスタードシードがパチパチしてきたら、モリンガを入れてよく炒める。
- ・セイロン瓜とオクラを入れて、酢と塩 小1/4と砂糖を入れて和える。

莉玲さんが丁寧に作ってくれたレシピです。クッキング当日にも味の調整をしてレシピを工夫してくださいました。

モリンガの何故か経節のような味わいとセイロン瓜のあっさりした味わいがいい感じです。

インドではアチャールといって漬物的な位置付けですが、副菜と言って侮れない一品と思います。

## ⑦ 棗のくるみサンド

干し棗とデーツは似ています。そしてどちらも割ったところにナッツを挟んでデザートにする食べ方があります。お茶席の菓子としても良いような上等なデザートです。8個分

具材	スパイス	そのほか
干し棗 8個	ターメリック 小1/4	ギー 小2
ローストくるみ 8片+10g		

1 干し棗を成形する。

- ・縦に切り込みを入れて中の種を取り出しておく。棗はパクンと口があいた状態にしておく。

2 フィリングを作る。

- ・すり鉢にくるみ10gを入れてする。
- ・ギーとターメリックを混ぜる。

3 フィリングとくるみを挟む。

- ・棗の間にフィリングとくるみ片を入れてサンドイッチのようにして閉じる。

◎ オマケのレシピ ～棗茶～

取り出した棗の種はティーポットに入れてお湯を注いで棗茶にどうぞ。ほんのり甘くて美味しいですよ。

クッキング当日にはかまがたさんが一つ一つ丁寧に手作りしてくださいました。とても美しいデザートです。  
干し棗はデーツよりふわふわしているので、しっかりした感じをプラスして、このレシピではフィリングも入れてみました。  
他には「クリームチーズも挟むと美味しい」とか色々アイデアを頂いてました。皆様も是非、オリジナルを作ってみませんか？  
あんこもいいかな？

## ⑧ 棗入りココナッツ寒

ココナッツミルクで作った甘い寒天よせに棗をプラス。シンプルで美味しいデザートです。

具材	スパイス	そのほか
棗 8個		寒天粉末 1g
ココナッツミルク 大2		水 150cc
		砂糖 大1

1 棗を蒸す。

- ・生の棗を蒸器で10分ほど蒸す。甘みが出て食感も良くなる。
- ・半切りにして中の種をとっておく。

2 寒天よせを作る。

- ・ココナッツミルクと砂糖と寒天粉末を小鍋に入れ、水を加える。
- ・弱火で加熱し沸騰させたらコンロから降ろす。
- ・ちょこなどの小さな器に入れ、棗を入れたらさましておく。常温よりちょっと低いぐらいの温度で。（冷蔵庫ではココナッツは固まって分離するので注意。）

棗の試食をしたら、ココナッツぽい香りがあるよね！ ということでできたレシピです。chiekoさんがクッキング当日に作ってくださったんですが、寒天よせするようにしてみました。