



畑のスパイス レシピ

～ビリヤニは蒸して作る～

① 笹かまの蒸し
ビリヤニ

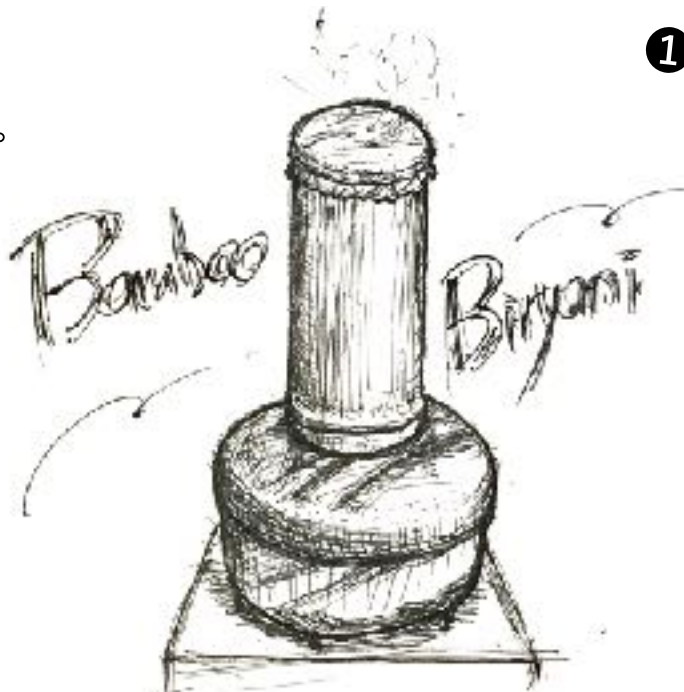
⑥ パースニップ
のミルク煮

② 金時草の
ヨーグルト和え

⑤ ビーツの
アチャール

④ ミント和え
ポテト天

③ トマトダール



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
7月

7月は、蒸して作るビリヤニです。

「畑のスパイスクッキング(7月2日開催)」では、バンブービリヤニが登場しました。日本人にとって竹でご飯となると竹の器を作って、横にして焚き火で米を炊くというイメージになりますが、どっこいインドやスリランカでは竹は立てて使います。

その理由を参加者同士で共有。ひとえに太い竹ばかりの土地柄だからだろうということになりました。

(参考：インドやスリランカでは竹竿はありません。洗濯物は紐にさげます。その柱として竹は利用されることはあるようですが、それぐらい太いということですね。)

あとは蒸し物を竹筒で作る文化もあります。ピットゥという米粉の蒸し物も一般的です。もちろん竹は立てます。こういう流れできっとバンブービリヤニは縦に置いて作るのでしょう。

さて、同じものを家庭で再現するのは大変なので蒸器で作るレシピに変更していますが、美味しさは変わりません。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は7月22日(土)から7月31日(月)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。

hirokoさん(上林さん)、なおさん(河野さん)、ともちゃんさん(神保さん)、杉本さん、松川奈月さん、松川凜咲さん、松平さん

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)

ビーツ	スペアミント	万願寺とうがらし
玉ねぎ	金時草	ニンニク
じゃがいも	トマト(大玉、ミニ)	ねぎ
なす	パースニップ	

スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

フェヌグリーク	マスタードシード A	アニス	ターメリック(粉) A	カルダモン
レッドペッパー	パプリカ	シナモン	ココナッツミルク	バスマティライス
黒胡椒	フェネル	ビッグカルダモン	グーンドゥ唐辛子 A	コリアンダー A
			緑豆	レンズ豆

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 笹かまの蒸しビリヤニ

ビリヤニは一般的にはグリルして仕上げるものですが、蒸すという手法もあります。このレシピでは一般家庭にある料理器具でできるようにアレンジしてあります。ちなみに、インドでは竹筒と圧力鍋を使ったバンブービリヤニとなります。

具材	スパイス	そのほか
タマネギ みじん切り 200g	シナモン 1かけ	炒め油 大1
万願寺トウガラシ みじん切り 1本	黒胡椒 粗挽き 小1/3	ギー 大3
ニンニク みじん切り 1片	フェンネル 小1/2	塩 小2
トマト ざく切り 1個 (100g程度)	ビッグカルダモン 1房をバラした粒	
ジャガイモ 大きめに千切り 100g	グーンドウ唐辛子 1/4個	
スペアミント みじん切り 10g	ターメリック 小1	
ネギ 小口切り 30g	レッドペッパー 小1/4	
笹かまぼこ 厚めにスライス 4枚分	コリアンダー (粉) 小1	
バスマティライス 200g		

1 バスマティライスの準備をする。

- ・鍋にバスマティライスを入れ、コップ一杯程度の水を注いでおく。

2 具を作る。

- ・フライパンに油を入れて熱し、シナモン・黒胡椒・フェンネル・ビッグカルダモン・グーンドウ唐辛子を低温でじっくりと加熱し香りを油に移す。
- ・タマネギとニンニクを入れて、軽く色づくまで炒める。
- ・さらに、万願寺トウガラシを入れて炒めたら、トマト・ジャガイモ・笹かまぼこ・ミントを入れて軽く炒める。
- ・ターメリック・レッドペッパー・コリアンダーと塩を加えて軽く混ぜる。
- ・フタをして弱火で10分程加熱する。水は加えない。

3 バスマティライスを茹でる。

- ・ヤカンに1リットルほどのお湯を沸かす。
- ・鍋にお湯を注ぎ、5分ほど茹でる。芯が残る感じが良い。パスタでいうアルデンテっぽく。
- ・茹で終わったらお湯は捨てて蓋をして蒸らしておく。

4 トッピングを用意する。

- ・別のフライパンにギーを入れて加熱する。
- ・ネギを入れてネギが軽く焦げるくらいまでよく炒める。

5 蒸器で蒸す。

- ・蒸器にお湯を入れ、クッキングシートをしき、その上で蒸していく。
- ・「米→トッピング→具」の順にレイヤー状に蒸器に入れていく。3回繰り返し、最後に米と具をのせる。15分程度蒸す。
- ・蓋を開けてクッキングシートごと取り出し、バナナリーフや大きな皿の上でサクッと混ぜ、サーブする。

クッキング当日は「バンブービリヤニ」として松平さんが挑戦してくださいました。変更点としてはサワラ→笹かまと具も変えています。今後、運営されるレストラン「あしたの箱」のスペシャルディッシュになることを期待しています！

② 金時草のヨーグルト和え

ビリヤニは必ずヨーグルトを添えてサーブします。ご飯にヨーグルトをかけて食べると「味変」がされてまた美味しいからでしょう。日本の食習慣でも馴染むよう、和え物としています。

具材	スパイス	そのほか
ヨーグルト 150g	なし	酢 小1/2
金時草 30g		塩 小1/2
タマネギ 千切り10g		

1 具材を用意する。

- ・金時草は茎の柔らかいところと葉を使う。軽く手でちぎるようしておく。
- ・ボールに金時草と玉ねぎを入れ、酢と塩を加えて馴染ませる。余計な水分は取り除く。

2 和える。

- ・ヨーグルトを加えて和えて出来上がり。水気が多いヨーグルトの場合は水切りすると良い。

杉本さんが担当してくださいました。金時草は独特のスーッとした香りがあるので、口の中で金時草を噛んだときに味わえるよう、あえて軽くちぎる程度で仕上げてみました。前回のクッキングでもロティに金時草を入れて仕上げていただきましたが、金時草という馴染みの薄い野菜をいろいろに料理してくださりありがとうございます。

③ トマトダール

トマトをたっぷり使った夏らしいスープです。レンズ豆も入れてコクのある豆スープ（ダール）に仕上げました。

具材	スパイス	そのほか
大玉トマト ざく切り 2個 (200g)	フェヌグリーク 小1/3	ギー 大1
タマネギ すりおろし 60g	マスタードシード 小1/2	塩 小1/2+1/2
ニンニク すりおろし 1片	シナモン 1片	ココナッツミルク 小2を同量の水で溶く
万願寺トウガラシ 1～2cm長に輪切り 2本	パプリカ 小1	レンズ豆 40g
ナス 1～2cmのサイコロ大 1本 (100g)	ターメリック 小1/2	
ミニトマト 半ざり又はそのまま 10個		

- 1 レンズ豆を煮る。
 - ・小鍋にレンズ豆を入れ、300cc程度の水を入れて5分以上おく。
 - ・弱火で15分程度煮込む。豆が煮崩れてくればO.K.
 - ・余分なお湯はボールにあげ、コロイド状の豆だけにする。
 - ・塩 小1/2を入れて混ぜておいておく。
- 2 スパイスをテンパリングし、タマネギとニンニクを炒める。
 - ・フライパンにギーをしき、フェヌグリーク・マスタードシード・シナモンを弱火でテンパリングする。スパイスから泡がでてフェヌグリークがきつね色になるまで加熱する。
 - ・すりおろしたタマネギとニンニクを汁と固形分に分け、固形分をフライパンに入れてよく炒める。時々、分けた汁を加えて焦げを防ぐ。煮込んだがんもの色になるまで。
 - ・パプリカとターメリックと塩 小1/2を入れて軽く炒める。
 - ・大玉トマトを入れて形が崩れるまで炒める。
- 3 野菜を煮込む。
 - ・フライパンに煮込んだレンズ豆と万願寺トウガラシ・ナス・ミニトマトを入れて蓋をして弱火で10分煮込む。水気が足りない時はレンズ豆の煮汁を加える。スープの濃さはお好みで調整してください。薄めにするときは塩を適宜加えます。
 - ・仕上げにココナッツミルクを入れて出来上がり。

松川さんが娘の凜咲さんと一緒に作っていただきました。凜咲さんの思い描くスープになっていると思いますが、トマトとレンズ豆の相性はとても良いものだとあらためて感じます。テンパリングもマスターしてくれたし、スパイスクッキングでの体験を高校生活にも活かしてくださいね。

④ ミント和えポテト天

インド式の天ぷら「パコラ」をミントの香りたっぷりで楽しめる一皿です。夏の暑さを爽やかに乗り切るための美味しいレシピとしてご活用を！

具材	スパイス	その他
ジャガイモ 櫛形切り 100g	フェンネル 小1/4+小1/4	片栗粉 10g
タマネギ 櫛形切り 60g		塩 小1/4+小1/4
万願寺トウガラシ 2本 7cm 長で縦に半ざり		粉（薄力粉5g+米粉5g+ ベーキングパウダー1g）
スペアミント 茎に葉をつけた ままで 20g		揚げ油

1 ミントの衣をつくる。

- ・ミントをさっと洗い、片栗粉とフェンネル 小1/4 と 塩 小1/4 をまぶす。揚げ油に入れてカリッとするまで揚げる。青ジソの天ぷらの要領で。
- ・揚げたミントをボールに入れてクラッシュする。茎は十分に揚がらないので取り除く。

2 野菜を揚げる。

- ・天ぷら鍋を加熱する。中温で。
- ・ジャガイモ、タマネギ、万願寺トウガラシに、粉とフェンネル 小1/4 と 塩 小1/4をまぶして揚げる。 ジャガイモは揚がるまでに時間がかかるので注意のこと。揚げるときは最後に温度を上げるとカラッとする。

3 ミント衣と野菜を和える。

- ・クラッシュしたミント衣の入ったボールに揚げた野菜を入れて和える。ミント衣がまとわりつく感じに。

ミントの香りと色を活かしたいという、なおさんの想いのこもった一皿です。

このレシピではミントの加熱時間を少なくするためにシソ天の要領であげてクラッシュする方法にしてみました。

どうしても色は濃い緑色になりますが、香りは抜群と思います。

⑤ ビーツのアチャール

甘みたっぷりでコクのある野菜がビーツです。北アフリカ原産のこの野菜は暑さに強いので、インドでもよく食べられます。そのままでも美味しいですが、スパイスでさらに美味しく。

具材	スパイス	そのほか
ビーツ 丸ごと一個を茹でたものをカットして60g	アニス 小1/8	塩 小1/3
パースニップ みじん切り 10g	マスタードシード 小1/4	油 大1
万願寺トウガラシ みじん切り 1本		酢 小1
タマネギ みじん切り20g		

1 ビーツを茹でてカットする。

- ・色落ちしないように、できれば丸ごと茹でる。大きすぎる時はカットして茹でる。15分以上茹で串がすっと通る程度に。
- ・茹でたビーツの皮を剥き、短冊切りにする。

2 スパイス類と和える。

- ・フライパンに油を入れて熱し、アニスとマスタードシードを炒める。
- ・マスタードシードが軽く跳ねたら、パースニップを入れてよく炒める。
- ・火を止めて、万願寺トウガラシと玉ねぎをいれ、酢と塩を加えて余熱で和える。
- ・最後にビーツも入れて和える。

ビーツが大好きなともちゃんさんが作って下さいました。今回は副菜として料理して下さいましたが、メインにもなるし、デザートにも使えます。今度はまた違った料理と一緒に挑戦してみましよう。

⑥ パースニップのミルク煮

パースニップはヨーロッパで馴染みのある白いニンジンです。じっくり加熱するとほくほく感が出るので、じっくりと炒めて煮込んでみてください。最後にミルクと緑豆をプラス。デザートと甘いお惣菜の中間的な一皿です。

具材	スパイス	その他
パースニップ 7mm厚に輪切 100g	黒胡椒 クラッシュ 4粒	砂糖 大2
皮剥き緑豆 10g	カルダモン 1房をバラして黒い粒を4粒	ギー 大2と1/2
牛乳 100cc		

1 緑豆を煮込む

- ・小鍋に緑豆を入れて150cc程度の水に10分以上浸す。
- ・弱火で15分程度煮込む、煮崩れるまで。

2 パースニップをグリルする。

- ・フライパンにギーをしき、黒胡椒とカルダモンを低温で香り出しする。
- ・パースニップを入れて両面を10分程度ずつ弱火でグリルする。

3 煮込んで仕上げる。

- ・砂糖と牛乳を入れて10分程度煮込み、蓋をして5分ほど放置しておく。
- ・煮込んだ緑豆のお湯を切ってコロイド状のものだけを加えて混ぜる。
- ・中火で加熱して水分を飛ばして出来上がり。

Hirokoさんが作っていただきました。

甘い一皿ですが、胡椒を入れたほうが美味しさがますことはクッキング当日の発見でした。

パースニップのスーッとした香りを甘いミルクと共に味わってください。お好みで甘さは強くしても良いです。