



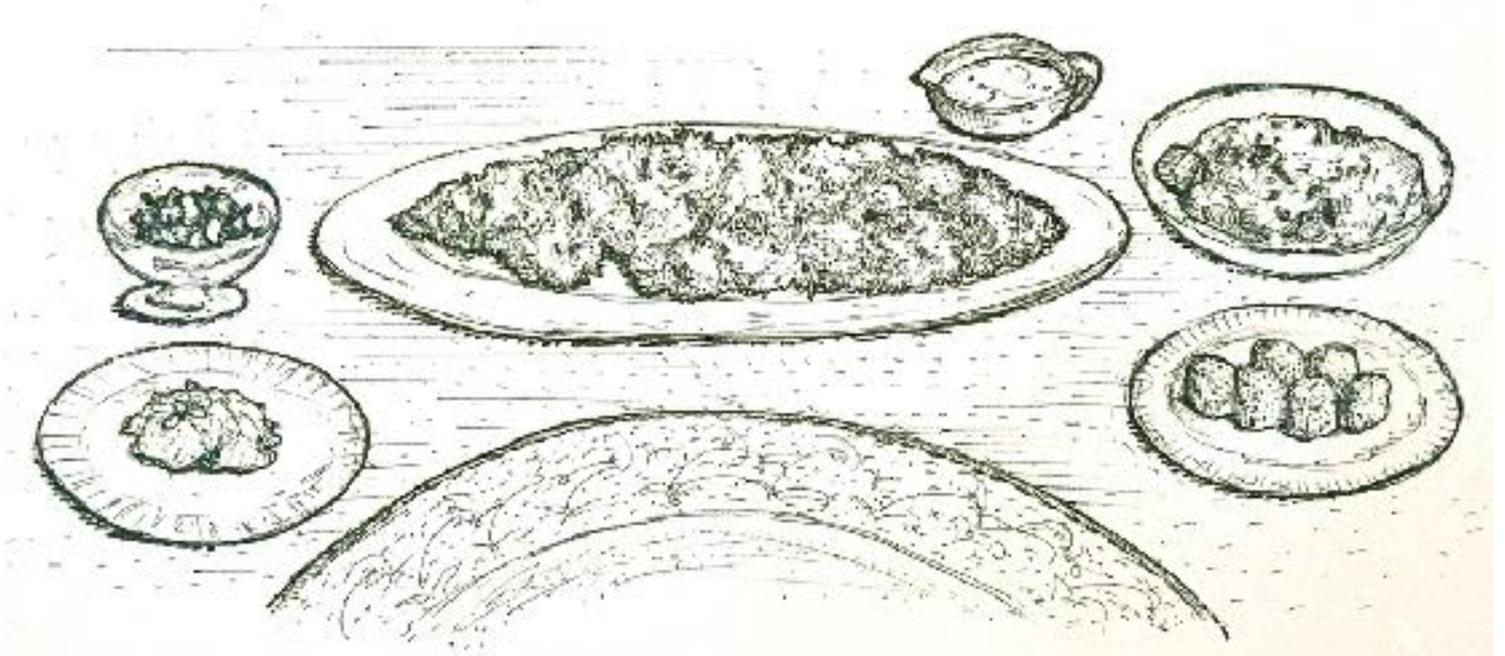
畑のスパイス レシピ

Biryani & Curry

① 八朔のビリヤニ (ラエタ添え)

⑤ ビーツチップス

② 冬カレー 油麩入り



④ 白菜と八朔のアチャール

③ 葱パコラ 明太子衣

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
1月

新年はスパイスアップ！

「畑のスパイスクッキング(1月8日開催)」では、スパイス料理の王道「ビリヤニ」と「カレー」のそもそもを共有しつつ、いくつかの美味しものを創り出しました。

出来てきた料理はインドスタイル、なのに定番スパイスのクミンは登場しないし、チリもコリアンダーも控えめ。スパイス使いの型から広がって、畑の美味しさを上手く引き出すことに皆さんが慣れてきているように思います。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は1月23日(月)から1月31日(火)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。

かとはあさん(加藤さん)、なおさん(河野さん)、佐藤さん、みきさん(高山さん)、taktakさん(高山さん)

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）

八朔	リーキ	菜花
里芋（セレベス・土垂れ）	葱	白菜
ビーツ	ターメリック	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

ウラドダル	マスタードシード A	グリーンチリ A	ターメリック（粉） A	フェネル（粉・粒）
ヒハツ	ニゲラ	ビッグカルダモン	レッドペッパー	山椒（塩漬け） A
ローゼル（塩漬け） A	鷹の爪	フェヌグreek	アニス	カルダモン
干し椎茸	カシューナッツ			

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 八朔のビリヤニ

インドではパイナップルカレーというのがあります。ならば冬の湘南ならではの柑橘でカレーを作って、それでビリヤニにしてみようという試みです。爽やかに酸味も入れて、ちょっとちらし寿司っぽいかもしれません。

具材	スパイス	その他
米(バスマティ)250g	ウラドガル 小2	油 大2
八朔1個 (皮は1個分、中身は1/2分)	マスタードシード 小1/2	インド風醤油 大2
リーキ(青いところをみじん切り) 50g	グリーンチリ(千切り) 1本	塩 小2
里芋(セレベス 拍子木切り) 100g	ターメリック 小1	ギー(またはバター) 大3
菜花(3cm程度にカット) 100g	フェンネル(粉) 小1	
	ヒハツ 小1/2	

1 八朔の下ごしらえをしておく。

- ・皮を剥いて、熱湯で苦味とりをする。熱湯で5分茹でたら箸で取り出して冷水に浸して熱湯に戻す。3回程度繰り返す。
- ・ゆでた皮は白いわたの部分はスプーンでこそぎ落とす。
- ・7mm厚程度で拍子木切りにする。
- ・中身は薄皮を剥いてバラしておく。

2 お米の下準備をしておく。

- ・米は少量の水に浸しておく。
- ・鍋にたっぷりのお湯を沸かす。

3 具(マサラ)を作る。

- ・フライパンに油を入れ、マスタードシードとウラドガルを弱火で炒める。
- ・グリーンチリを炒める。
- ・リーキを炒め、さらに里芋、菜花、八朔の皮と中身を炒める。
- ・塩を入れ、ターメリック・フェンネル・ヒハツを入れて炒める。

4 オーブンを温める。

- ・200°Cに余熱する。

5 米を茹でる。

- ・お湯が沸いた鍋を強火にして、米を入れる。7分茹でる。
- ・茹ったらザルにあげてお湯を切る。米は鍋に戻す。

6 金属鍋にビリヤニをセットしてグリルする。

- ・金属鍋にレイヤーになるように、米・具・米・具・米・具・米と入れる。米の上にはギーとインド風醤油を部分的にムラが出るようにかける。
- ・蓋をしてオーブンでグリルする。200°Cで20分。

7 盛り付ける。

- ・できたビリヤニはさっくりとまぜる。皿にフワッと盛り付ける。

プラスのレシピ

その1 ラエタ (ヨーグルトディップ)

ヨーグルト 100g

山椒 塩漬 刻んで 20粒程度

ローゼル 塩漬 刻んで 5粒程度

以上を混ぜ、ビリヤニに添えます。

その2 インド風醤油

醤油 50cc

砂糖 大1と1/2

レッドペッパー 小1

フライパンに砂糖と醤油の1/3を入れて混ぜ、加熱してぶくぶくとさせたら、残りの醤油とレッドペッパーを混ぜて出来上がり。

あっさりした焼き鳥のタレ (ピリ辛) みたいな感じになれば良いです。

加藤さんと岡寄で一緒に作りました。

主宰者も一皿作るということで、焦りましたが、加藤さんがしっかりサポートくださり、順調に作ることができました。

ビリヤニは時間をきちんとはかって作るのがポイントですので、タイムキープもとても助かりました。

クッキング当日はラエタは山椒あられでしたが、このレシピでは塩山椒と彩りでローゼルも加えました。

② 冬カレー 油麩入り

和の素材ばかりなのに、しっかりとカレーです。スパイスクッキングで意外な美味しさに。オーブンがない場合は、厚手の鍋で弱火で蒸し焼きにしてください。

具材	スパイス	その他
油麩（1cm厚でカット 干し椎茸の戻し汁に漬ける）1/2本	<u>フェンネル 小1</u>	油 大1と1/2
<u>リーキ 1本</u> →白いところ 1cm厚で輪切 70g程度 →青いところ みじん切り 50g程度	<u>ニゲラ 小1/2</u>	インド風醤油 大1 + 小1/2
<u>里芋（土垂れ 3cm角切り）200g</u>	<u>ビッグカルダモン 1さやを割って粒の半分を使う</u>	片栗粉 20g+5g
<u>干し椎茸（戻してみじん切り）2個程度</u>	<u>ヒハツ 小1/4</u>	塩 小1/4 + 小2/3
	<u>レッドペッパー 小1/8</u>	

0 前日からの準備をしておく。

- ・干し椎茸を水で戻す。

（時間がない時は干し椎茸を水にさっとつけてからレンジで温めてぬるま湯に浸す）

1 下準備をしておく。

- ・里芋を茹でておく。溶かさないように10分程度で良い。
- ・油麩を干し椎茸の戻し汁につけておく。
- ・リーキ、椎茸を切っておく。

2 具を揚げておく。

- ・リーキ（白いところ）と茹でた里芋に片栗粉（20g）と塩（小1/4）をまぶす。
- ・天ぷら鍋を160℃くらいにして揚げる。

3 カレーを作る

- ・フライパンに油をしき、フェンネル・ニゲラ・ビッグカルダモンを炒める。
- ・十分に香りが出たら、みじん切りのリーキを入れて炒める。さらに干し椎茸のみじん切りも炒める。塩とヒハツとレッドペッパーを入れる。
- ・インド風醤油（大1）も入れる。
- ・油麩を軽く絞って入れて炒め、椎茸の戻し汁を100cc程度入れて軽く煮込む。
- ・さらに干し椎茸の戻し汁200cc程度にインド風醤油（小1/2）と片栗粉5gを入れて溶き、マサラにとろみをつける。
- ・揚げた里芋とリーキを入れてマサラに絡めて出来上がり。

高山さんが計算づくめでパシッと決めたレシピです。

さすが「カレー」とは何かを体得された方ならではのオリジナル！

ビッグカルダモンが椎茸の香りを味わい深く、あっさりとしてくれてます。スパイスの相乗効果（香りをのばす効果）とマスキング効果（気になる匂いを消す効果）を体感できる一皿になっています。

③ 葱パコラ 明太子衣

葱の天ぷらです。衣に明太子とマヨネーズを入れてソースなしで食べられる味付けにしました。明太子マヨネーズや柚子胡椒などをつけて食べても美味しいです。

具材	スパイス	そのほか
<u>葱（白いところを3cmカット）</u> 2本程度	<u>フェンネル（粉）</u> 小1/2	マヨネーズ 20g
明太子 20g	<u>レッドペッパー</u> 小1/8	水 40cc程度
<u>ベスン粉</u> 40g		塩 小1/4

1 衣を作る。

- ・ベスン粉に、明太子・フェンネル（粉）・レッドペッパー・マヨネーズ・塩を入れて混ぜる。
- ・水を加え、少しずつ柔らかくして、もたもたとまとわりつく感じにしておく。

2 天ぷらの準備をする。

- ・揚油を160°Cぐらいにコンロで加熱する。

3 揚げる。

- ・葱に衣をたっぷりつけてゆっくりと揚げる。葱が浮いてきて菜箸で軽く叩いてコンコンという音が出てきたら揚がってきた証拠。
- ・最後に強火にしてカリッとさせてから出す。

揚げ物の衣に調味料を入れることが、スパイスクッキングでは多いのですが、ついに明太マヨを入れてしまいました。河野さんが作って下さいましたが、揚げ方が丁寧で、ネギのトロツとした味わいをうまく引き出してくださっていました。辛味のレッドペッパーは明太子にすでについているので、割愛しても大丈夫です。

④ 白菜と八朔のアチャール

白菜のお漬物があっという間にアチャールに。スパイスマジックな一皿です。

具材	スパイス	そのほか
白菜（塩漬けにして一晩おく） 200g	マスタードシード 小1	菜種油 大2
八朔（身をほぐしたもの） 1/2個	鷹の爪（薄く輪切） 1本	

0 具材を準備する

- ・前日に白菜の塩漬けをしておく。塩は小さじ3程度。
- ・当日は白菜の塩漬けを10分程度水につけて塩抜きをしておく。
- ・八朔は身をほぐしておく。
- ・白菜の塩漬けを3cm程度にカットし、八朔も和えておく。ステンレスボールで。

1 テンパリングをする。

- ・フライパンに菜種油とマスタードシードを入れて加熱する。
- ・マスタードシードがパチパチしてきたら鷹の爪を入れて、すぐに火を止める。鷹の爪が焦げないように。

2 和える。

- ・白菜と八朔を和えたところにテンパリングしたものをかけて、和える。

みきさんがさっくり作って下さいました。

鷹の爪を薄く輪切りにするのがポイントです。クッキング当日もとても色合いをきれいに盛り付けていらっしゃいました。

見た目は和風なのに味はインド。

お漬物のリメイクレシピとして応用が効きそうです。

皆様からの「これもあり！」というレシピを期待してしまいます。

⑤ ビーツチップス

野菜のチップスをスナック的なデザートで。味は器にも左右されるので、是非、お気に入りの器に入れてサーブしてください。

具材	スパイス	そのほか
<u>ビーツ 200g</u>	<u>フェヌグリーク 小1/2</u>	揚油
<u>ターメリック20g</u>	<u>アニス 小1/2</u>	香油用油 大3
板チョコレート（スライサーで削る） 20g程度	<u>カルダモン 1/2個</u>	粉砂糖 小1/2
<u>カシューナッツ 8粒</u>		

- チップスのもとを用意する。
 - ・ビーツとターメリックはスライサーで薄くスライスする。（包丁では厚さムラが出るので避ける。）
 - ・キッチンペーパーやザルの上に広げる。1時間以上、空気にさらして表面の水分をとる。
- 揚げる準備をする。
 - ・天ぷら鍋とフライパンを用意する。
 - ・フライパンに香油用油を入れて、スパイスを全部入れて2~3分程度弱火で香り出汁をする。フェヌグリークの色が茶色くなって香りがするタイミングで火からおろす。スパイスは金属製のヘラで取り除いて処分する。
 - ・天ぷら鍋は140°Cの低温にセットする。フライパンの香油は160°Cの中温にセットする。
- 揚げる。
 - ・まず、天ぷら鍋でビーツとターメリックを3分程度揚げる。
 - ・いったん取り出して金属製のザルにおき、フライパンに入れてササッと炒める。ここでカリッとさせるが、1分以上炒めると焦げやすいので気を付ける。
 - ・再び金属製のザルにおく。
 - ・ビーツはそのまま、ターメリックは粉砂糖と和える。
 - ・カシューナッツは素揚げする。焦げやすいので注意。
- 盛り付ける。
 - ・器にビーツとターメリックとカシューナッツを入れる。
 - ・板チョコレートをスライサーで削って上にかける。

佐藤さんのレシピを時短バージョンにしました。

変えた点は2つ。

①人参のチップスは割愛。なぜならフライするとき焦げやすいから。

②ターメリックのキャラメリゼを粉砂糖まぶしに変更。手短かにサーブするため。

丁寧にフライして、残った香油でキャラメリゼするとクッキング当日と同じ贅沢バージョンになります。

佐藤さんの丁寧な調理に感心させられるばかりです。