



# 畑のスパイス レシピ

*Afternoon Tea Dishes on Tsugami Lacquer Wares*



① カレンアユフの化くんぶら&オーオンの輪くんぶら

2番目の器

② 春野菜のオープンサンド

3番目の器

③ プチっとサモサ 大麦とうずら卵入り

④ パセリとチーズのスコーン

他に

⑦ 春の畑の甘ディップ&辛ディップ

⑧ 葉草チャイ

4番目の器

⑤ 花の香りのパニールかん

⑥ 人参ハルワのココナッツ団子

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

2022  
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8日開催)」では、「畑」と「スパイス」を軸に美味しいアフタヌーンティーを創りました。

- 「畑」・・・旬の野菜をいかしたレシピにする。
- 「スパイス」・・・その効果をいかしたレシピにする。

Wao!!



調理の前には、和菓子・洋菓子・インド菓子の特徴を素材やスパイスづかいを考えてみて共有。アフタヌーンティーの基本的事項も確認しました。

今回は、器に津軽塗も登場。スパイスクッキングにはいらしてませんが畑にはよくいらしている「東京ハイジ」のワカバさんのお母様が青森から贈ってくださったものです。盛り付けも美しく、畑のアフタヌーンティーが見事にできました。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は5月21日(土)から31日(火)までです。また、7月のクッキングは第二日曜日の10日。夏野菜をたっぷり使って料理しましょう！

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。  
かとばあさん(加藤さん)、上林義之さん、Hirokoさん(上林さん)、清水さん、taktakさん(高山さん)、みきさん(高山さん)、ともちゃんさん(神保智子さん)、松平さん、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！

### 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)

玉ねぎ	にんにく	パセリ
フキ	金時草	ボリジ
人参	カレンデュラ	大麦

### スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

<b>A</b> ヤブニッケイ	<b>A</b> ドクダミ	<b>A</b> ウイキョウ	<b>A</b> 山椒	<b>A</b> 桜砂糖漬け
フェヌグreek	クローブ	ニゲラ	クミン(粒・粉)	<b>A</b> ローゼル
レッドペッパー	紅茶	ベスン粉	緑豆	レンズ豆
アニス			ココナッツミルク	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

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います。

## ① カレンデュラの花てんぷら & オニオンの輪てんぷら

華やかに美味しいてんぷらを2種類。ケチャップがころもに入っているので、そのまま召し上がっていただけます。

具材	スパイス	ころも (それぞれ)
<u>カレンデュラ 8本</u>	<u>ニゲラ 小1/4 (オニオンリングの場合)</u>	<u>ベスン粉 10g</u>
<u>玉ねぎ 輪切りのリング部分 8つ</u>		ケチャップ 15g
		水 15cc (カレンデュラの場合) 水 5cc (オニオンリングの場合)

1 ころもを2種類作る。

2 具材にころもをつける。

カレンデュラは、花びらの間にころもがしみるように。オニオンリングはもったりとつける。

3 揚げ油であげる。

カレンデュラは花を下に向けて油にいれると花が開く。1分以上よくあげる。

オニオンリングはころもが軽く色づくまであげる。

Hirokoさんが担当してくださいました。ころもの濃さを調整しながらきれいにあげていただきありがとうございました。  
オニオンリングのニゲラの黒い粒はとてよいアクセントになっていて美味しいです。

## ② 春野菜のオープンサンド

バゲットに野菜をのせて春らしい一品に。ディップは「山椒とマヨネーズのピリ辛ディップ」がおススメです。ここでは具材を絞りましたが、お好みの野菜でお召し上がりください。

具材	そのほか
<u>フキ（皮をそいだもの）2本</u>	バゲット（スライス）4枚程度
<u>金時草 4本</u>	

1 フキは皮をそいで、お湯で1分程度ゆでてアクをとって柔らかくする。

2 皿にバゲットと野菜を盛り付ける。ディップは添えるか、または塗ってサーブする。

莉玲さんが担当くださいました。

スパイスクッキングの当日はサラダとして盛り付けましたが、バゲットにのせればオープンサンドになります。ちょっとアレンジさせていただきました。

## ⑤ プチっとサモサ 大麦とうずら卵入り

おもてなしのサモサは、ちょっと凝った作りです。下ごしらえに時間をとられますが、食べてみれば嬉しさひとしおです。レシピは8個分です。

<下ごしらえ>

具材	
大麦5g <前日から準備！>	・大麦を一晩水につけておく。 ・1時間ほど弱火でゆでる。鍋のなかでパチパチと弾けて大麦の白い中身がでると十分に柔らかくなっている。
レンズ豆15g	・水100ccで弱火で20分程度茹でる。煮崩れるまで。
うずら卵8つ	・ゆで卵にする。画鋏でお尻に穴をあけ、お湯が沸いてから2分。お湯からとりだしたら、すぐに水で冷やすと殻がむきやすくなる。

<あん>

具材	スパイス	そのほか
下ごしらえした具材 (大麦、レンズ豆、うずら卵)	クミン 小1/4	塩 小1
玉ねぎ(みじん切り) 40g	レッドペッパー 小1/8	油 大1
にんにく(みじん切り) 1片		

<皮>

具材	スパイス	そのほか
全粒粉(薄力粉)100g +打ち粉分少々		ギー 小1+小2
		塩 小1/2
		水または乳清70cc程度

1下ごしらえをする。

2あんを作る。フライパンでクミンを炒め、さらに玉ねぎとにんにくを炒める。塩とレッドペッパーを入れて軽く炒めたら大麦とレンズ豆をいれてまぜる。濃いめの味です。

3皮を作る。

- ・ボールに全粒粉とギー小1と塩と水(または乳清)をいれてこねる。
- ・4等分にして丸くしたら、打ち粉を打った台の上で楕円形に麺棒でのばす。半分にカットする。

る。

- ・カットした辺を半分に折ってくっつけると円錐形のくぼみができる。
- ・くぼみに卵とあんを入れて閉じる。テトラパック型になる。

4グリルする。

- ・オーブンを最高温度にしておく。

- ・サモサにギー小2をかけてから、グリルする。  
皮に火が通れば出来上がり。

松平さんと娘さんの満ちるさん、そして清水さんの合作です。満ちるさんはお手伝い上手。お陰で美味しいサモサができました。

卵を入れたり、釜でグリルしたりと畑でのクッキングらしい仕上がりに。うずらも飼育して自前で調達できるとさらに楽しいかなあ、

#### ④ パセリとチーズのスコーン

アフタヌーンティーには欠かせないスコーン。今回は食事用スコーンにしてみました。畑のパセリたっぷり混ぜ込んで春の香りを楽しみましょう。ディップはお好みで。

<8個分>

具材	スパイス	そのほか
全粒粉（細挽き）200g	胡椒 小1/4	バター 35g
チーズ 30g程度		塩 小1/6
パセリ 20g程度		ベーキングパウダー 13g
		牛乳 90cc

- 1 全粒粉、塩、ベーキングパウダーをボールに入れて混ぜる。
- 2 バターを入れて、つぶして粉にダマを作るような感じで荒く混ぜる。
- 3 牛乳をいれて生地をまとめ、チーズとパセリを混ぜる
- 4 生地を伸ばしてたたむ。空気を入れる感じで。3から4回行う
- 5 8等分にカットして、200度のオーブンで20分程度グリルする。  
ウガッと開く感じになるのが理想形です。

上林さんにご指名でお願いしました。理由は生地をざっくりと力強くこねて欲しかったからです。丁寧に捏ねすぎると風合いが悪くなります。流石、こなれた手つきで美味しく作っていただきました。

## ⑤ 花の香りのパニールかん

インドスイーツといえば牛乳由来が外せません。牛乳を固めたチーズのパニールをさらに牛乳かんにし、春の花の香りをのせたおもてなしデザートです。

具材	花	そのほか
牛乳250cc+40cc	桜砂糖漬け 4本分	レモン 1個（絞っておく）
	ローゼル ひとつかけ（刻む）	はちみつ 大2
	ポリジ 4つ	砂糖 小1
		寒天 1g

- 1花の飾りを用意する。桜は花びらだけにして、刻んだローゼルと合わせ、レモン汁を少々かけて色をだしておく。ポリジは花だけにして別にとっておく。
- 2 牛乳250ccにレモン汁を入れて火にかける。徐々に固まって分離する。レモン汁は一気に入れずに固まる様子を見ながら加えると良い
- 3 牛乳が分離したらザルでこす。パニールができあがったので、ボールにいれ、はちみつをあてなじませる。
- 4 牛乳に寒天と砂糖を入れ、弱火で沸かす。寒天は固めになるように入れる。
- 5 バットまたはお弁当箱などの器にパニールと牛乳かんを入れる。桜とローゼルをちらして色を少しつけた上でポリジを飾る。
- 6 常温で固まるので、固まったところで切り分けてサブする。プリッ、ポソ、モソでアマツとなるのが良いです。

神保智子さんが、美しく仕上げてくださいました。花の飾りのセンスもよく、おもてなしデザートにぴったりでした。

花はアレンジしてみてください。エディブルフラワーでないものは苦味のあるものが多いので、その点をお気をつけください。



## ⑥ 人参ハルワのココナッツ団子

インドの代表的なスイーツであるハルワ。日本の感覚だときんとんみたいな感じです。ここではちょっと固めに仕上げた団子にしています。味わい深い美味しさです。

8個分

具材	そのほか
人参（すりおろし） 170g	ココナッツファイン 大1+大1
レーズン 大1	ココナッツミルク（パウダー） 小1
	砂糖 大2
	米粉 小1
	ギー 小2+小1
	アニス 小1/8

- 1フライパンにギー小2をいれアニスを炒めてから、人参を炒める。人参は色がちょっとあせて繊維質が柔らかくなると感じるまでよく炒める。砂糖をいれてさらに炒める
- 2ギー小1と米粉とココナッツミルクをいれて弱火でこねるように火を入れる。だんだんと固形になる。ココナッツファイン 大1 とレーズンも入れてなじませる。
- 3 団子に成形する。ココナッツファイン大1をまぶして出来上がり。

高山ミキさんのレシピです。味と食感のバランスがよくて大満足の一品に。  
野菜も十分にスイーツになることをしめしてくれています。  
かぼちゃ、里芋、さつまいも、ビーツ、そして大根もハルワにするとおいしいです。今後、ハルワスイーツのレシピを増やしていきたいですね。

## ⑦春の畑の甘ディップ&辛ディップ

スコーンやオープンサンドに合わせるディップです。イギリス式だとストロベリージャムとクロテッドクリームですが、畑の旬のもので作ったオリジナルディップです。

### 甘ディップ 新玉ねぎの甘旨ディップ

具材	スパイス	そのほか
新玉ねぎ（すりおろし）100g	フェヌグリーク 小1/2	ギー 大1
アーモンド（軽くクラッシュ）20g	クローブ 1本	レモン汁 小1/2
		はちみつ 大1
		砂糖 大1

- 1 フライパンにギーを入れ、スパイスを弱火であたためる。クローブがぷくーっと膨れるぐらいまで。香りがでたところでスパイスは鍋からスプーンなどで取りだして処分する。（熱いので注意）
- 2 玉ねぎをよく炒める。煮付けたがんも色になるまで。
- 3 レモン汁とはちみつと砂糖を加えて混ぜる。アーモンドを最後に入れて出来上がり。

### 辛ディップ 山椒とマヨネーズのピリ辛ディップ

具材	スパイス	そのほか
茹でた皮むき緑豆 50g	山椒（実山椒7粒、葉山椒7枚）	塩 小1/4
マヨネーズ 25g	クミン（粉） 小1/8	

- 1 緑豆のペーストを作る。20gの緑豆を70cc程度の水で弱火で20分程度ゆでる。焦げそうなときは水を加えつつ、煮崩れるまで。
- 2 すり鉢に山椒を入れてすりつぶす。さらに緑豆のペーストをいれてすりつぶす。塩、クミン、マヨネーズをいれて混ぜて出来上がり。塩味は実山椒が塩漬けの場合はよく調整のこと。

甘ディップは高山さんの発案。ご飯に合わせても美味しい感じのやさしい美味しさです！新玉ねぎなので水分を飛ばすのが一苦労ですが、よく炒めるのが美味しさの秘訣です。

辛ディップは莉玲さんの烏骨鶏卵の手作りマヨネーズと松平さんの豆ディップのハイブリッドです。山椒は実山椒にすることで辛めに。

いかがでしょうか？

さわやかでコクのある味わいと思います。

このレシピではマヨネーズは市販のものを使っていますが、マヨネーズから手作りも是非。

## ⑧ 薬草チャイ

畑にある薬草でチャイにしました。いろいろ試しながらこの組合わせに今回は。他にもいろんな取り合わせができそうです。チャイは身近なもので作るのが基本なのかもしれません。

具材	スパイス	そのほか
紅茶（アッサムCTC）大1と1/2	ヤブニッケイ 2枚	水 500cc
牛乳 500cc	ドクダミ 4枚	
	ウイキョウ 10つまみ	

- 1 鍋に紅茶とスパイスを入れて水で5分程度煮る。
- 2 牛乳を入れ、弱火で15分程度煮る。軽く煮詰める感じ
- 3 茶漉しでティーポットに濾して入れる。

加藤さんに作っていただいたものをアレンジしました。当初はミントが入っていましたが、ヤブニッケイにかえてマイルドなさわやかさにしてみました。  
加藤さんの身近なもので美味しい料理という姿勢に学ばされます。  
皆様もオリジナルチャイに是非チャレンジください。