



畑のスパイス レシピ

～野草でインドプレート～

① イヌタデのプチプチビリヤニ



② ハコベのヨーグルト和え



③ オオバコ カレー 田芋入り



④ カタバミのかき揚げ パパド合わせ



⑤ 安納芋のサモサ

ギシギシのスイートソースがけ



⑥ 大根アチャール

シロツメクサのココがけ



⑦ 桑の葉のスイートボート



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
11月

「畑のスパイスクッキング(11月4日開催)」では、野草を畑で摘んで味わいながらのクッキング。普段から見ているのに食べられると思っていなかった様な草達がいくつも。新しい出会いと発見のある一時でした。

野草の指南役は「おけまる」さんこと、とうまさん。普段はプレーリーダーとして子ども達と外遊びをされています。その経験から参加者の皆さんにいろいろと教えてくださいました。

実際にレシピを作ったところ、野草の扱いは3種類と幅広くなりました。

- ①野草自身を味わうもの
- ②料理を引き立てるスパイスとなるもの
- ③色や形や食感を楽しむもの

特にスパイスになる野草は、スパイスというものが身近なものから作られてきたのだと感じさせる良い勉強にもなりました。

さて、ラインのグループトークでの情報交換も11月30日（木）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。
かとはあさん（加藤さん）、かまがたさん、ともちゃんさん（神保さん）、chiekoさん（長谷川さん）、kazumiさん（西山さん）
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！！

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。

お届けの野菜と野草（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）

ローゼル	田芋	人参
安納芋	大根	青唐辛子
イヌタデ（塩漬け）	ノビル	ハコベ
オオバコ	カタバミ	ギシギシ
シロツメクサ	桑の葉	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

カルダモン	シナモン	フェネル	胡椒（粗びき）	セイロンシナモン
ビッグカルダモン	クローブ	八角	アーモンド	ニゲラ
ベスン粉	パパド	バスマティライス		

① イヌタデのプチプチビリヤニ

野草「イヌタデ」

特徴 花の色がきれい。プチプチした食感がトンプリっぽい。

→塩漬けにしたものをビリヤニで最後に和えました。

野草「ノビル」

特徴 ネギやニンニクのような味わい。

→ビリヤニの具として活用しました。

具材	スパイス	そのほか
イヌタデ（穂先の塩漬け） 5g程度		ギー 大2
ローゼル（がくの部分を適当にカット） 8粒		塩 小1
ノビル（みじん切り） 5～8本程度		お湯 1ℓ
バスマティライス 200g		

1 お米の準備をする。

- ・バスマティライスを大きな鍋に入れて水が軽く浸るぐらいにしておく。10分以上浸水しておく。
- ・お湯を沸かす。

2 具を作る。

- ・フライパンにギーを入れて熱し、ノビルを炒める。
- ・ローゼルと塩を入れて、水少々を入れてむらしておく。

3 お米を茹でる。かつオーブンを予熱する。

- ・バスマティライスを入れた鍋に熱湯を入れて7分ほど茹でる。
- ・同時にオーブンを200°Cで予熱をかける。

4 グリルパンでオーブンで焼く。

- ・「米→具」の順にレイヤー状にグリルパンに入れていく。3回繰り返す、最後に米をのせる。
- ・グリルパンに蓋をしてオーブンで200°Cで15分加熱する。
- ・オーブンから出して、塩漬けのイヌタデを入れて軽く混ぜて、サーブする。色むらがある方が美しい。

kazumiさんが担当でした。

ピンクのビリヤニで美しい出来上がりです。

イヌタデは加熱すると色が落ちるので、クッキング当日と少し変えて最後にトッピングしてみました。

プチプチ感がなんとも楽しいです。

② ハコベのヨーグルト和え

野草「ハコベ」

特徴 春の七草だけあって、美味しい。ただ小さい。

→ヨーグルトで和えてビリヤニの添え物に。彩りと美味しさをアップさせます。

具材	スパイス	そのほか
ハコベ（適当に手でカット） 20g程度	カルダモン（中身の黒い粒のみ 使う） 1房	炒め油 小1
ヨーグルト 150cc	シナモン 1かけ（3cm程度）	塩 小1/4

- ・ボールにヨーグルトを入れて塩を混ぜる。
- ・フライパンに油を入れ、カルダモンとシナモンを入れて加熱する。
- ・火を止めてハコベをサッと油でまみれさせたらヨーグルトに入れて和える。

kazumiさんが作っていただきました。
スパイスはビリヤニに合わせては華やかなものに。
ハコベの彩りがビリヤニの赤色と対照的できれいです。

③ オオバコカレー 田芋入り

野草「オオバコ」

特徴 マッシュルームのような香り。

→旨みと香りを出すスパイスとしてカレーのベースに入れました。

具材	スパイス	そのほか
田芋（2cm角で乱切り）200g	フェンネル 小1/2	ギー 小2
人参（みじん切り）40g	胡椒（粗びき）小1/2	塩 小1/2
	オオバコ 2～3g 3～4枚 程度	水 100cc

1 鍋でテンパリング。

- ・鍋にギーを入れ、フェンネルを炒める。
- ・オオバコを入れて水気が抜けるまで炒める。

2 具材を炒め煮にする。

- ・田芋と人参を入れて1分程度炒めたら、胡椒と塩を入れて更に1分炒める。
- ・水を加えて蓋をして、弱火で10～15分にて出来上がり。

おけまるさんに作っていただきました。
オオバコは繊維があって、それゆえに踏みつけに強いのだということも教わりました。
野菜としても魅力的ですが、踏みつけられる場所が好きなので、畑のどこで育てれば良いのか、、、
悩みどころと感じています。

④カタバミのかき揚げ パパド合わせ

野草「カタバミ」

特徴 酸味がある。葉っぱの形が可愛らしい。

→パパドに貼り付けた天ぶらを予定していましたが、難易度が高かったのでかき揚げにして酸っぱさを味わう一品に。

具材	スパイス	その他
カタバミ（手で適当にちぎる）3g程度		ベスン粉 10g
パパド（1cm幅にハサミでカット）4枚		塩 小1/4
		水 15cc
		揚げ油

- ・ベスン粉に塩と水を加えてモタっとさせたところに、カタバミとパパドを入れてサクッと混ぜる。
- ・ひとつまみずつ、揚げ油に入れて揚げる。

ともちゃんさんがかとはあさんと一緒に担当してくださいました。
当初の構想とは違った出来になったところで、かき揚げにして仕上げてみました。これはこれで良いと思うのですが、いかがでしょうか？

⑥ 安納芋のサモサ ギシギシのスイートソースがけ

野草「ギシギシ」

特徴 酸味がある。ルバーブっぽい。

→スイートソースにしてみました。ルバーブに確かに似ています。

サモサ 4つつ分

具材	スパイス	そのほか
安納芋（蒸したもの） 100g	セイロンシナモン（手で砕く） 小1/4	ギー 小2 + 大1
全粒粉の小麦粉 100g		塩 小1/6 + 小1/6
		水 50cc程度

1 具を作る

- ・ボールに安納芋と塩 小1/6 を入れてマッシュする。
- ・フライパンにギー 小2 を入れて加熱し、セイロンシナモンを軽く炒め、ボールに入れてあえる。

2 皮を作る

- ・ボールに小麦粉と塩 小1/6と水を入れて練る。2等分しておく。
- ・延べ棒で牛タン状にのばし、2つになるようにカットする。
- ・カットした辺を半分におりくっつける。
- ・手でO.K.の形（親指と人指し指で丸を作る）の円の中に皮の尖りを入れる。
- ・具を詰めて、ベロのように伸びている皮を畳み、辺同士をくっつける。
- ・テトラパックの形のサモサが出来上がる。
- ・グリルパンにのせ、ギー 大1 をかける。蓋はしない。

3 グリルする

- ・オーブンを200°Cに温め、15分グリルする。

ギシギシソース

具材	スパイス	そのほか
ギシギシ 40g	ビッグカルダモン 3粒	油 小2
砂糖 30g~40g	クローブ 1/2本	
	八角 2かけ	

1 ギシギシを煮込む

- ・熱湯でギシギシはサッとゆがく。まな板の上で叩いて繊維を潰してペースト状にする。
- ・鍋でギシギシと砂糖を入れて弱火で煮込んでトロトロにする。

2 テンパリングする。

- ・フライパンに油を敷き、スパイスを全部入れ、弱火で泡がよく出るまで加熱する。
- ・煮込んだギシギシに油とスパイスを入れる。

かまがたさんとchiekoさんが担当して作りました。
ギシギシを甘いソースにしたら、まるでルバーブジャム！
こういう発見が面白いです。
それをサモサにつけるというのもなかなか乙なもの。
オリジナルなスナックになりました。

⑥ 大根アチャール シロツメクサのkokがけ

野草「シロツメクサ」

特徴 葉っぱも根っこも旨みがあって美味しい。

→アチャールのkok出しとして活用してみました。

具材	スパイス	その他
大根（荒い千切り）200g	ニゲラ 小1/2	酢 小1
アーモンド（ローストされたものをクラッシュ）20粒	青唐辛子（みじん切り）1/2本	油 大1
シロツメクサ（適当にちぎる。茎は微塵切り）20g		塩 小1/2

- ・フライパンに油を入れて加熱する。ニゲラを入れて炒め、更に青唐辛子とシロツメクサを入れてさっと炒める。
- ・アーモンドを入れてサッと炒めたら、大根を入れて火を止める。
- ・酢と塩を入れて全体を和えて、予熱で軽く火を通して出来上がり。

ともちゃんさんが作って下さいました。

シロツメクサだけでなくアーモンドのkokで満足感のある一皿になりました。

野草の旨みというのは炒めることで効果が高まるように感じます。



⑦ 桑の葉のスイートポーク

野草「桑の葉」

特徴 しっかりした葉っぱ。魚っぽい香りもあるが油で揚げると消える。

→天ぷらにして形と食感を楽しめます！ しかもスイーツとして。

1 桑の葉の天ぷら

具材	スパイス	そのほか
桑 中程度の葉っぱ4枚		小麦粉 8g
		砂糖 小1/2
		塩 少々
		水 12cc
		揚げ油

- ・小麦粉、砂糖、塩、水を混ぜて衣を作る。
- ・桑の葉の裏面にのみ衣をつけてあげる。

2 ローゼルジャム

具材	スパイス	そのほか
ローゼル（ガクのみ） 8個程度		砂糖 15～20g

ローゼルの砂糖を和えて、しばらくたってから小鍋で弱火で10分程度煮る。

3 パニール

具材	スパイス	そのほか
牛乳 500cc		酢 大1

- 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。
- パニール100g、乳清400gぐらいができます。

4 盛り付け

- ・桑の葉の上に、パニールをのせ、その上にローゼルジャムをのせます。

かとはあさんとともちゃんさんのコラボ料理です。
葉っぱの形を楽しみつつ、美味しく味わえる楽しいスイーツと思います。
桑の葉の天ぷらは、紫蘇の葉の天ぷらと同じ要領。経験値の高いお二人ならではの感じました。