

「畑のスパイスッキング(7月10日開催)」では、「トマト」の味わいに着目！ いろんな料理が出来上がりました。

トマトといえば日本では「生」で食べるのが定番ですが、他の国や地域では、熱を加えたり、ドライにしたり、トマトを青いうちに食したりとかなり料理の幅が広いのです。

酸味、甘味、そして旨味のある色鮮やかな野菜であり、時にはフルーツっぽくなるトマト！ いろんなトマトを使い尽くしたスパイス御膳が出来上がりました。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は7月24日(日)から31日(日)までです。今回のメニューはさらなる応用が出てくるような気がしています。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)、Hirokoさん(上林さん)、なおさん(河野さん)、taktakさん(高山さん)、みきさん(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)

トマト(ミニ、中玉、ポモロンの青、大玉の青、ドライ)	ジャガイモ(レッドムーン)	玉ねぎ
キュウリ	万願寺とうがらし	ツルムラサキ

スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

スペアミント A	カレーリーフ A	クローブ	キャラウェイ	フェンネル
ヒハツ	フェヌグリーク	シナモン	アニス	マスタードシード A
パプリカ	レッドペッパー	コリアンダー A		
ココナッツミルク	ベスン粉	バスマティライス		

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 ジャガイモのガレット グリーンソースがけ

ジャガイモを皮ごと刻んでガレットに。赤い皮のジャガイモが色合いもよくおすすめです。かけるソースの酸味はグリーントマト。ミントも入れて夏っぽいソースにしてみました。

ガレット 4人前

具材	スパイス	そのほか
<u>ジャガイモ(せん切り)100g</u> <u>_____ (すりおろし)20g</u>	<u>キャラウェイ 小1/2</u>	油 大1
		塩 小1/4

- 1 ボウルにジャガイモのせん切りにしたものを入れ、塩をかけて、水分を出させる。
- 2 フライパンに油を入れ、キャラウェイをパチパチさせる。
- 3 刻んだジャガイモをフライパンに敷き詰め、ボウルに残った汁とすりおろしたジャガイモを混ぜてフライパンにまんべんなく入れる。
- 4 じっくりと両面を弱火で焼く。15分ずつ。油多めでじっくりと焼くと表面がカリカリに！

ソース 4人前

具材	スパイス	そのほか
<u>グリーントマト 15g</u>	<u>スペアミント 5g</u>	塩 小1/4
<u>玉ねぎ 10g</u>		
<u>キュウリ 30g</u>		
<u>万願寺唐辛子 5g</u>		
<u>豆腐 50g</u>		

- 1 野菜(グリーントマト・玉ねぎ・キュウリ)をすりおろし、ボウルに入れる。
- 2 スペアミントと万願寺唐辛子をすり鉢でする。さらに豆腐もする。ボウルに入れる。
- 3 最後に塩を入れて味を調整しながらよく混ぜる。

みきさんと河野さんがコラボで作ってくださいました。
ソースはサルサのイメージで作っていただいたのですが、ここではインド料理のチャトニという野菜スリスリのソースに変化させてみました。
クッキング当日はすりこぎ棒を急遽作ったもので代用しましたが、まあそれも思い出の一つにさせていただきます。失礼しました。

② グリーントマトの素麺揚げ

初夏の味、グリーントマト。揚げると芋のような味わいになります。夏の食事の定番の素麺を砕いて衣にまとわせると、カリコリした食感が加って味わい深い一品に。

4人前

具材	スパイス	その他
グリーントマト(厚めの輪切り又はくし形切り)100g	レモンピール(みじん切り) 1g*	揚げ油
素麺 20g		ベसन粉 20g
		マヨネーズ 10g
		水 15cc
		塩 小1/4

1衣を作る。

- ・ベसन粉、マヨネーズ、塩をボウルで混ぜ、水を加えながら衣を作る。レモンピールを加える。
- ・素麺をバットの上でクラッシュしておく。

2 揚げる。

- ・グリーントマトに衣をまとわせ、バットの上で素麺をつけ、揚げる。

加藤さんが作ってくださいました。

マヨネーズの衣が美味しいです！

それゆえに、スパイスは何も入れなくても十分ですが、レシピの清書にあたっていくつかのスパイスを試してみて、レモンピールを入れるようにしました。

トマトのイメージをくつがえす、すごいレシピだと思います。

③ 夏野菜のココナッツスープ

ココナッツスープって思い出すのは、南インド、スリランカ、そしてマレー半島のペラナカン料理です。中華とマレーのハイブリッド料理ですが、海鮮を使うのが特徴。そのセンスも真似つつできたのがこのスープです。

4人前

具材	スパイス	そのほか
<u>トマト(2cm大に角切り)100g</u>	<u>フェンネル 小1/2</u>	ギー 小1
<u>ツルムラサキ(葉はイチヨウ型の5cmぐらいにカット。茎は斜め切り)100g</u>	<u>ヒハツ 小1/3</u>	<u>ココナッツミルク(粉) 大1 (水200ccで溶く)</u>
かまぼこ (いちょう切り) 100g		塩 小2/3
<u>万願寺唐辛子 (みじん切り)1本</u>		片栗粉 小1/3

- 1 鍋にギーをしき、フェンネルを炒める。かまぼこを炒め、さらにトマト、ツルムラサキも炒める。
- 2 塩とヒハツを入れてさらに炒める。
- 3 ココナッツミルクを作り、片栗粉も混ぜ、鍋に入れる。
- 4 一煮立ちしたところで万願寺唐辛子を入れて出来上がり。

みきさんと河野さんが作って下さいました。
彩りが美しく、動物性の素材の旨味と野菜がマッチしたスープです。
ササっと作ることができるのに奥深い味わいが、あって、ある意味、お得感もあって素晴らしい！
気軽に作りたいスープです。

④ グリーントマトのともあえ ピクルス風

グリーントマトはその酸味が美味しさです。あえてグリーントマトをすりおろしてビネガー代わりに使っています。スパイスのフェヌグリークは甘い香りがあるものの苦味もあるのが特徴。アクセントで入っていますが、苦味が苦手な方は取り除いてサーブしてください。

4人前

具材	スパイス	そのほか
グリーントマト(薄めのくし形切り)70g	フェヌグリーク 小1/4	砂糖 小1/2
グリーントマト(すりおろし)30g		塩 小1/6
玉ねぎ(薄く千切り)30g		油 小1

1フライパンでテンパリングする。

- ・油を入れ、フェヌグリークを炒める。色づいて甘い香りがでるくらいに。
(フェヌグリークが苦さが苦手な方は菜箸で取り除いてください)

2 あえる。

- ・火を消してから、玉ねぎを入れてまぜる。
- ・さらに、すりおろしのグリーントマト、砂糖、塩を入れてあえる。
- ・グリーントマトを入れる。
- ・ボウルにあけて、なじむまでしばらく置いて、出来上がり。

加藤さんがとりくんでくださいました！
グリーントマトって、美味しいなと実感させられます。
ともあえは、じゃこを添えて白いご飯にあわせても美味しいし、まぜこんでお寿司にしてもいいかもしれません。
さらなるレシピが生まれそうな予感がします。

⑤ 鰻ビリヤニ

夏バテ防止のご馳走です。和の素材も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。

4人前

具材	スパイス	そのほか
米(バスマティ)250g	シナモン 3cm 1本	油 小1+大1と1/2
鰻の佃煮(適宜カット)50g	アニス 小1/8	インド風醤油 (醤油 小2+砂糖 小1+レ ッドペッパー 小1/8)
たまねぎ(すりおろし)200g	マスタードシード 小1/2	塩 小2/3
キュウリ(粗みじん切り) 100g	パプリカ 小1/2	
ドライトマト 10~15片	レッドペッパー 小1/8	
	コリアンダー(粉) 小1/2	
	カレーリーフ 10~20枚	

1 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。
- ・たまねぎとキュウリを用意する。

2 具(マサラペースト)を作る。

- ・フライパンに油(小2)を入れ、シナモン・アニス・マスタードシードを弱火で炒める。
- ・カレーリーフを炒める。色が変わってパリッとしたら皿に取り出しておく。
- ・たまねぎを炒め、薄く茶色になったらキュウリも炒める。
- ・塩を入れ、さらにパプリカ・レッドペッパー・コリアンダーを入れて炒める。
- ・鰻とドライトマトとカレーリーフを入れる。

3 オーブンを温める。

- ・200°Cに余熱する。

4 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。

5 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。米の上には油(大1と1/2)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。

6 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。

高山ご夫妻(TakTakさんとみきさん)の発案です。

当日はTakTakさんがガッツリ作っていただきました。

ちなみに鰻の佃煮でなくても、さんまや鯿の蒲焼き缶でもできます。スパイス多めにするなど、調整してみてください。

いつもの素材がスパイスで変身するのは小気味好いですね！

⑥ ミニトマトのコロコロカステラ

インドには、たこ焼に似た「クジ・パニヤラム」という米粉パンのようなものがあります。スパイス風味だけでなくスイーツ風も。そこで、今回はミニトマトを中に入れたスイーツにトライ。たこ焼き器がない方は、パンケーキ風に仕上げてもミニトマトは付け合わせにしてみてください。

8個分

具材	スパイス	そのほか
米粉 50g	<u>クローブ 1本</u>	砂糖 大1と1/2
片くり粉 小1/2(2g)		<u>ココナッツミルク (パウダー 小1 を水 大1で溶く)</u>
ベーキングパウダー小1/4 (1g)		水 大1と1/2 +大2
卵 1/2 (30g)		油 小1+大1
ミニトマト8個		

1ミニトマトの甘煮を作る。

- ・熱湯にミニトマトを入れて15秒程度サッと茹でる。冷水に入れて皮を手で剥く。
- ・砂糖と水(大1と1/2)の糖蜜を作り、ミニトマトを漬ける。

2生地を作る。

- ・米粉、片くり粉、ベーキングパウダーをボウルで混ぜ、そこへ卵とココナッツミルクを入れる。
- ・ミニトマトの甘煮の汁を入れ、更に水(大2)を少しずつ入れダマができないように生地を作る。トロツとした感じになるよう水の量は適宜調整する。

3皮を炒める。

- ・ミニトマトの皮はみじんぎりにする。
- ・フライパンに油(小1)を入れ、クローブを入れて弱火で2分ほどあたためる。
- ・クローブが膨らんできたら、ミニトマトの皮を入れて水分がとぶくらいにサッと炒める。
- ・生地に入れる。

4カステラを焼く。

- ・たこ焼き器はよく熱しておき、油(大1)をかける。
- ・強火にして生地を流し入れ、ミニトマトも入れる。
- ・生地の底が30秒くらいでカリッとしてくるので、天地返しをする。外側がカリッとしたら出来上がり。

Hirokoさんが担当してくださり、サクッと作っていただきました。

ミニトマトの皮も再活用するというアイデアでトマトを丸ごと味わえるレシピに！

カステラの外側はカリッと、中味はジュワッと、ミニトマトの酸味のある汁が口の中で広がって幸せなスイーツです。