

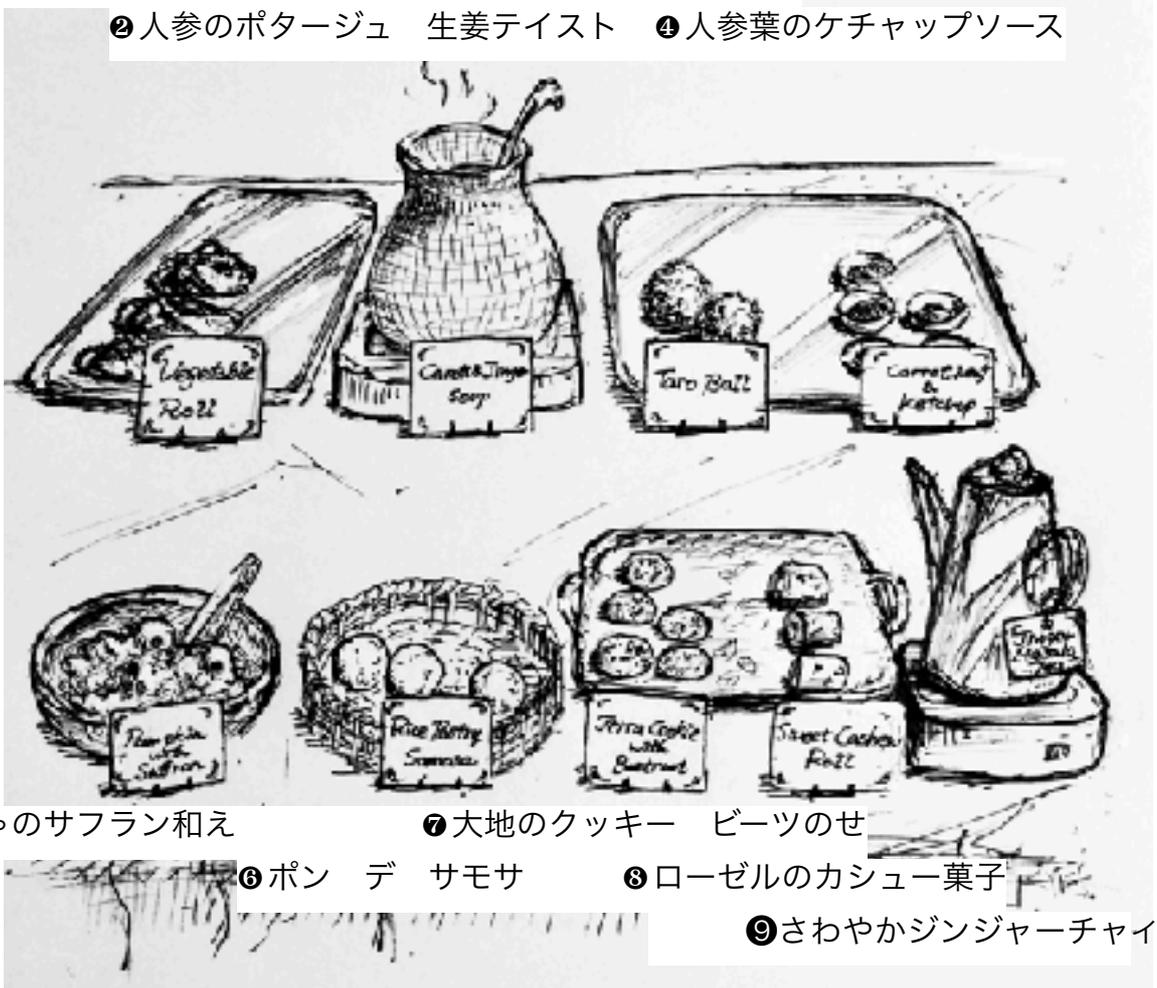


畑のスパイス レシピ

① ツルムラサキの野菜巻き

③ 田芋コロケ

② 人参のポタージュ 生姜テイスト ④ 人参葉のケチャップソース



⑤ かぼちゃのサフラン和え

⑦ 大地のクッキー ビーツのせ

⑥ ポン デ サモサ

⑧ ローゼルのカシュー菓子

⑨ さわやかジンジャーチャイ

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
11月

11月はスナックづくし！

「畑のスパイスクッキング(11月6日開催)」では、ちょっとつまめるスナックをいくつも作りました！

どのスナックも畑の美味しさが詰まっています。野菜とスパイスが合わさってできる奥深さを共有できたら幸いです。

レシピが多いので1~3品をちょっと作ってみてください。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は11月23日(水)から11月30日(水)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。
池田さん、かとばあさん(加藤さん)、Hirokoさん(上林さん)、なおさん(河野さん)、佐藤さん、みきさん(高山さん)、Makotoさん(大瀬良さん)、taccoさん(深瀬さん)、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)		
ツルムラサキ	菜花	柚子
人参	リーキ	生姜&ターメリック
栗かぼちゃ	ジャガイモ	ローゼル
田芋	黒小豆	ビーツ

スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)				
グーンドゥ (チリ)A	マスタードシードA	長胡椒	サフランA	ナツメグ
カルダモン	クミン	シナモン	レッドペッパー	キャラウェイ
紅茶	カシューナッツ	ベスン粉		

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 ツルムラサキの野菜巻き

柚子の皮には、香りだけでなく旨味があります。白いワタの部分も一緒に刻んでください。

具材	スパイス	そのほか
<u>ツルムラサキの葉っぱ 8枚</u>	<u>マスタードシード 小1/2</u>	塩 小1/4+1/2
日本米 2合	胡椒 小1/4	砂糖 小1
菜花 150g		油 小2
<u>柚子(果汁はしぼる。果皮は薄く櫛形切り) 1個</u>		ギー 小1

1 ご飯を炊く。

- ・炊飯器でご飯を炊く。
- ・炊き上がったら酢飯にする。柚子1個分の果汁と塩 小1/4と砂糖をご飯に混ぜ、1分ほど蒸らしてから冷ます。

2 具を作る。

- ・フライパンに油とギーをしき、マスタードシードをパチパチするまで炒め、胡椒を加える。
- ・柚子の皮を入れてから菜花も入れて炒め、塩 小1/2を加える。

3 盛り付ける。

- ・ツルムラサキの葉っぱの上に、酢飯をのせ、さらに菜花の炒めをのせてサーブする。

加藤さんがさざっと作っていただきました。

何のスパイスを入れるか相談していて、「柚子皮」となったのですが、これがいい味を出すので、わたの部分まで入れて清書しました。クッキング当日は具がもう一種ありましたが、すいませんが割愛させてもらってます。

② 人参のポタージュ 生姜の香りで

旬の生姜を活かしたレシピです。生姜を引き立てるために、長胡椒と柚子を入れました。スパイスが少なくても満足の味わいです。

具材	スパイス	その他
人参(ぶつ切り)200g	長胡椒 小1/6	油 大1
リーキ(白いところ ぶつ切り)50g		サワークリーム 大1
生姜(スライス)50g		水 100cc
柚子(皮はあら微塵 汁は搾る)1/2個		塩 小1/2

- 1 圧力鍋に油を敷き加熱する。長胡椒と柚子皮を入れて一混ぜしたらリーキを炒める。
- 2 リーキに火が通ったら、人参と塩を入れてかるくいためる。
- 3 生姜を入れて、水を加えたら蓋をして圧力モードで10分加熱する。
- 4 冷めたら裏漉しして器にもる。
- 5 サワークリームと柚子の搾り汁を混ぜ、ポタージュの上にトッピングする。

佐藤さんに担当いただきました。

圧力鍋で野菜をくずれやすくしていますが、コクを出すために炒める工程をプラスしました。

華やかさが素敵なレシピかと思います。サワークリームを清書では加えてしまいました。

③ 田芋コロッケ

黒小豆も入って、渋い色合いとどっしりしたボディのコロッケです。8個分の材料です。

具材	スパイス	そのほか
田芋(皮ごと3cmくらいに厚手にカット)150g	マスタードシード 小1/2	塩 小1/4+1/4
黒小豆 15g	長胡椒 小1/4	ギー 小2
リーキ 葉の部分のみじん切り 50g	ナツメグ 小1/6	油 大1
卵1/3個	レッドペッパー 小1	あげ油
パン粉 半カップ		小麦粉 大2

1 下ごしらえをする。

- ・黒小豆を水に浸す。4時間以上。
- ・田芋を茹でておく。スッと串が入るくらい柔らかく15分程度茹でる。

2 具を作る。

- ・黒小豆を茹でる。40分程度で十分柔らかくなるまで。圧力鍋であれば10分程度。
- ・フライパンに油をしき、マスタードシードをパチパチするまで炒め、長胡椒を入れてからリーキをよく炒める。塩 小1/4とナツメグを加える。
- ・茹でた黒小豆を加えて炒める。黒小豆は煮崩れにくいので、ヘラで潰す。
- ・ボールで田芋をマッシュする。塩 小1/4とギーを加えておく。
- ・炒めた黒小豆を田芋の入ったボールに入れて混ぜる。

3 コロッケを揚げる。

- ・次のものを用意しておく。
コロッケの具、小麦粉(レッドペッパーを入れて混ぜる)、卵液、パン粉、天ぷら鍋(加熱しておく)。
- ・コロッケの具をまるく成形し、小麦粉をまぶして、卵液に浸し、パン粉ををつけて天ぷら鍋で揚げる。
- ・衣が茶色になったらとりあげる。具は火が通っているので、さらっと揚げるので十分。

taktakさんが担当しつつも最後は数人がかりでササッと仕上げました。コロッケを揚げる時は手分けしてやると早いですよね！

コロッケはバージョンを変えているいろいろ作れます。
楽しみながらアレンジもしてみてください。

④ 人参葉のケチャップソース

畑でもっさり茂る人参の葉っぱ。香りが強すぎてなかなか食材としてガツッと食べづらいものです。でも、カリッと炒めると旨味がでて良い感じ。コロッケのソースだけでなくパンやご飯のお供にも。

具材	スパイス	そのほか
人参葉 (微塵切り) 60g	マスタードシード 小1/2	油 大1
クルミ(ローストされたものをクラッシュ) 20g	グーンドウ 唐辛子1/8個	塩 小1/2
ケチャップ80g		

- 1 フライパンに油をしき、マスタードシード シードをはじけるまで炒め、唐辛子も入れてさっと炒めたところに人参葉を入れる。
- 2 塩を加え、人参葉がカリッとなるまで3分以上中火で炒める。
- 3 クルミを入れて熱を通す。火を止める。
- 4 ある程度冷めたところでケチャップを入れてなじませて出来上がり。かためにしたい時は再加熱して水分を飛ばす。

深瀬さんが担当くださいました。
 テンパリングはまだ慣れないとおっしゃってましたが、このレシピを通して身につけてしましましょう！
 テンパリングからスパイス料理の世界はググッと広がります。
 楽しんでください！

⑤ かぼちゃのサフラン和え

湘南発祥のスパイスであるサフラン。その香りを楽しむアチャール(和え物)です。

具材	スパイス	そのほか
栗カボチャ(皮をむいてシリシリしておく) 100g	サフラン5本	水 小2
クルミ(ローストされたものをクラッシュ) 10g	ナツメグ 小1/10	塩 小1/8
レーズン(荒微塵) 5g		酢 小1
		油 小2

- 1 サフランを水に10分以上漬けてい色水を作る。
- 2 サフラン水にレーズンを30分以上漬けておく。
- 3 フライパンに油を敷き加熱したらくるみをカリッとさせるように炒めて、さらにカボチャをさっと炒める。
- 4 カボチャに火が通ったら火をおとし、塩と酢とサフラン水とレーズンさらにナツメグを入れて和える。

みきさんが担当してくださいました。
 クルミはクッキングの当日には入ってなかったのですが、終了後にもうちょっとコクを出すにはどうしたら良いか相談して、出てきたレシピです。ばっちり決まったと思いますがいかがでしょうか？

⑥ ポン デ サモサ

ポンドケーキの皮でサモサをつくるという斬新なスナック！ もっちりした感触がたまりません。 8個分

具材	スパイス	そのほか
ジャガイモ(小さめのもの 1つが5から10gのもの)8個	クミン 小1/2	塩 小1/2+小1/4
ヨーグルト(水切りして75gにする) 150g		ギー 小2
ターメリック(しぼって25gにする) 50g		油 小2+成形用に少々
白玉粉(ミキサーで粉にする) 80g		
米粉 20g		
片栗粉 8g		
卵 1個		

1 下ごしらえをする。

- ・ヨーグルトを濾し網などで水切りする。4時間以上。
- ・ターメリックはすりおろして汁をしぼる。塩 小1/2を混ぜ、さらにしぼる。

2 具を作る。

- ・ジャガイモは熱湯で10分程度茹でる。皮は茹でたらむく。
- ・フライパンに油 小2 をしき、クミンを炒め、茹でたジャガイモを入れ、塩 小1/4を加えて混ぜるようにして軽く炒める。

3 生地を作る。

- ・鍋で水切りヨーグルトと絞ったターメリックと片栗粉を混ぜる。弱火で加熱し、もったりさせる。
- ・卵は卵黄と白身を分け、白身は泡立てる。
- ・鍋に白身を入れて混ぜる。空気がよくふくまれるように。
- ・卵黄とギーを入れて混ぜる。
- ・粉類(白玉粉と米粉)を鍋に入れて生地ができあがり。

4 成形して Grill する。

- ・生地は8等分して、手のひらに油をつけて生地を丸く広げる。
- ・具のジャガイモを入れて包み、まるく成形する。
- ・オーブンで200度で20分 Grill する。

河野さんに担当いただきましたが、複雑なレシピをきっちり仕上げてください、お疲れ様でした。
子ども向けには「カレーパン」というと納得してもらえそうです。
是非、お子さんのおやつに出してみてください。

⑦ 大地のクッキー ビーツ入り

ベスン粉の豆の粉と甘酒が合わさるとチーズのような味わいが出てきます。キャラウェイで華やかさをそえつつ、ビーツの大地を感じさせるしっかりした味わいを練り込んで畑ならではのクッキーに仕上げてみました。

具材	スパイス	その他
ビーツ(2mm角切り)15g程度	キャラウェイ 小1/6	油 小2
ベスン粉 25g		塩 少々
米粉 15g		ベーキングパウダー 小1/3
片栗粉 10g		
甘酒(濃いもの) 40g		

- 1 粉類と塩、ベーキングパウダーをボールに入れて、甘酒と油を入れて混ぜる。ポソポソした生地ができる。
- 2 8つに分けて丸く形を作りながら、ビーツを外側に練り込んで仕上げる。
- 3 オーブンで焼く。150°Cで15~20分くらい。

大瀬良さん、池田さんにご担当いただきました。
スパイスクッキングの時はアニスを入れてみましたが、チーズっぽい味わいにはやはりキャラウェイが合います。
また、油はなぜか動物性よりも植物性の方が合う感じでした。
これらの点を変更して清書してありますのでお試しください。

⑧ ローゼルのカシュー菓子

インドのカシューナッツのお菓子ではカシューバルフィが有名ですが、旬のローゼルを入れて和菓子っぽいテイストに。お抹茶の半生菓子にもなるかもしれません。

具材	そのほか
カシューナッツ 40g	砂糖 15g
ローゼル(ガクを微塵切り)3粒	牛乳 40cc
米粉 10g	

- 1 カシューナッツをミルまたはすり鉢でよくすりつぶす。
- 2 鍋にカシューナッツと砂糖と米粉と牛乳を入れて弱火で煮詰める。焦げないように。
- 3 程よくかたくなってきたら火を止めてローゼルを入れる。余熱で火を入れる感じに。
- 4 クッキングシートの上に広げて冷まし、カットして渦巻き状にロールして出来上がり。

上林さんがコツコツと作ってくださいました。

なんといってもこカシューナッツのきめ細やかさがおいしさの秘訣。クッキング当日はすり鉢で丁寧に作ってください、ありがとうございました。

自宅で電動ミルがあれば、それで作るのは合理的と思います。

無理なく楽しく作ってください。

⑨ さわやかジンジャーチャイ

さわやかな生姜のチャイです。生姜は根で作る時と葉っぱで作る時で味わいが変わります。そいろいろ楽しんでみてください。

具材	スパイス	そのほか
紅茶 (アッサム) 大1と1/2	<u>生姜</u> ひとかけら または <u>生姜葉</u> 2枚	水 500cc
牛乳 500cc	<u>カルダモン</u> 1/4粒	
砂糖 お好みで		

- 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。

小6の璃空君が担当。定番な味わいにということで生姜のチャイになりました。落ち着いた香りでやっぱり良いですね。丁寧な仕事をしてくれてありがとう！ お母様のフォローが仲良し親子ならではで、場を和ませてくれました。