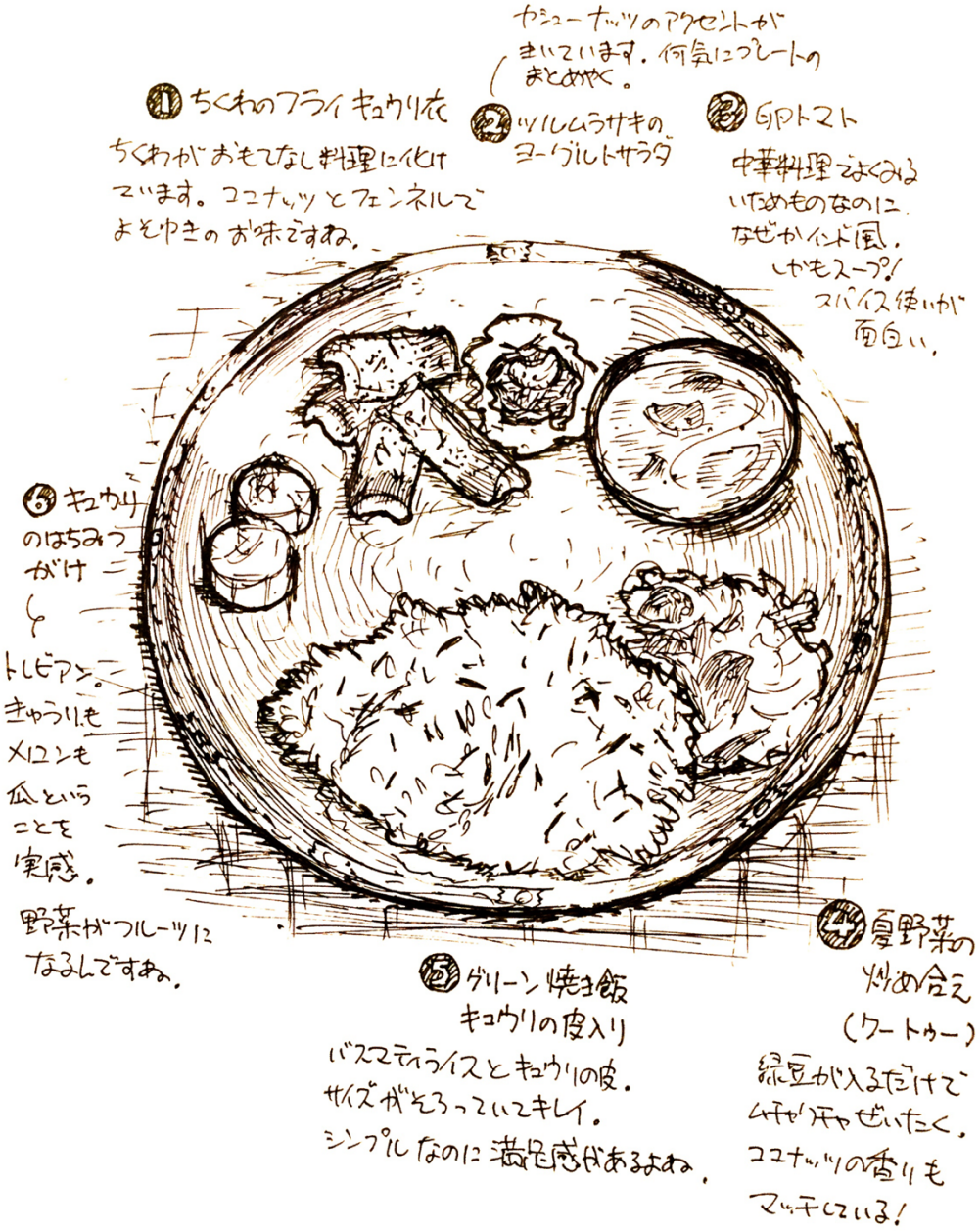
畑のスパイス
レシピ



スパイスファーム アチャ
岡嵜均 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

2021
7月

７月のテーマの野菜はキュウリ！

「畑のスパイスクッキング(7 月 11 日開催)」では、和食における生食のキュウリのイメージからあえて離れてアイデア出し。

皮と中身を分けてみたり、
すりおろしてフライの衣に使ってみたり、
炒めてみたり、、、、、
面白いアイデアがポンポンッと出てきました。

他にも夏野菜を使って、また参加者からの差し入れのヨーグルトで幅広い料理が出来上がりました。

その時のレシピをまとめ直したのが、このブックレットです。
さっそく、すくすく育った畑の逸品を、美味しい一皿にしてみてください。スパイスレシピで美味しさが広がること間違いなしです。

なお、7 月 25 日(日)から 30 日(金)まで、ラインのグループトークで情報交換いたします。お気軽にご参加ください。
岡嵜のラインまで。（QR コードを読み取って友達申請願います。）

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。
かとばぁさん(加藤さん)、さとう なおこさん、なおさん(河野さん)、みきさん(髙山さん)、hiroko さん(上林さん)、taktak さん(髙山さん)
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）		
キュウリ	ジャガイモ	ナス
インゲン	トマト（中&ミニ）	玉ねぎ
ツルムラサキ	青唐辛子	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）				
アニス	マスタードシード🅰️	シナモン	唐辛子（グーンドゥ）🅰️	ナツメグ
カルダモン	ニゲラ	カレーリーフ🅰️	フェンネル	コリアンダー🅰️
八角	ヒハツ	レッドペッパー		
ムング（緑豆）	ココナッツミルク	ココナッツファイン	カシューナッツ	バスマティライス

🅰️・・・スパイスファームアチャにて収穫

❶ ちくわのフライ キュウリ衣

キュウリといえばちくわと相性バッチリ。拍子木切りしたキュウリをちくわの穴に入れて食べるのがポピュラーですが、このレシピでは発想を逆転。ちくわをキュウリの衣で包みます。フライにして美味しさアップ。フェンネルとキュウリの香りがマッチします。

具材		スパイス		そのほか
キュウリ　60g 程度(剥いた状態で) 皮は別途に 5g 程度		フェンネル（粒）小 1		米粉 15g
ちくわ 4本				薄力粉 15g
				ココナッツファイン 大 4
				塩 小 1/3

作り方

1 ちくわは縦半分、横半分に切り１本を４つに分割する。→具
2 キュウリはピーラーで皮を剥き、その皮の一部を 7mm 長の千切りにする。
3 ボールにキュウリをおろし、米粉、薄力粉、塩を入れて混ぜる。→衣Ａ
3 バットにココナッツファインとフェンネル、２の千切りキュウリを入れてまぜる。→衣Ｂ
4 揚げ油を 160℃くらいの中温にセットする。
5 具を衣Ａ、衣Ｂの順でまとわりつかせ、揚げ油であげる。
6 軽くココナッツファインの衣が色づくくらいで油から取り出し、出来上がり。

おまけ

もし衣が余ったら、衣Ａと衣Ｂを合わせてドーナッツのようにあげてみてください。インド料理のワダのようになります。

❷ ツルムラサキのヨーグルトサラダ

ご飯のお供に塩味ヨーグルト(ラエタ)がインド料理の定番です。お茶漬けの感覚に近いですが、和食が基本の方にはちょっと抵抗があるでしょう。そこで、ツルムラサキとヨーグルトを和えたサラダにしてご飯に添えました。できればご飯と一緒にお召し上がりください。

具材		スパイス		そのほか
ツルムラサキ 50g		ナツメグ 小 1/8		塩 小 1/6
ヨーグルト 50g		シナモン(スティック)1かけ 3cm		菜種油 大 1
カシューナッツ 8 粒(4粒は割って、4粒はきれいな形で)		マスタードシード 小 1/3		

作り方

1 ツルムラサキの調理
- 茎と葉を分ける。茎は斜め切り、葉はザク切りにしておく。
- 湯がいておく。

2 ヨーグルトソースの用意
- ヨーグルトに塩とナツメグえお入れて混ぜる。

3 仕上げのテンパリング
- ツルムラサキとヨーグルトをボールに和えておく。
- フライパンで油を弱火で加熱。シナモンとマスタードシードを入れて、ヘラでかき混ぜる。
- パチパチいってきたらカシューナッツを入れてサッと炒め、ボールへあける。

4 盛り付ける
- 飾りのカシューナッツはよけておき、全体を混ぜる。
- 皿に盛り付け、飾りのカシューナッツナッツを上にのせる。

❸ 卵トマト 炒めものでもスープでも

フライパンで溶き卵とトマトを炒めます。カリッとしたコリアンダーシードが料理のアクセントに。ちょっと中華風な一皿です。
サイドディッシュとしてだけでなく、白いご飯にのせて単品の丼ものに、水溶き片栗粉を加えてスープにもどうぞ。

具材		スパイス		そのほか
トマト 中 5 個ほど 150g		コリアンダー(粒) 小 1/2		油 大 1×2
卵 1 個		八角 ひとかけ		塩 小 1/4×2 ※小 1/4
		ヒハツ 小 1/8		※水 200cc
		レッドペッパー 小 1/8		※片栗粉 小 1/2

※スープにする場合は入れる。

作り方
1 フライパンを２つ用意する。
2 トマトは縦に４分割にカット。卵は塩(小 1/4)を加えてボールで溶き卵にする。
3 １つ目のフライパンに油を入れ、弱火でスパイス(コリアンダーと八角とヒハツ))を炒め、香りをだす。
4 トマトを入れて、塩(小 1/4)とレッドペッパーを入れて炒める。トマトが崩れ始める程度まで。
5 炒めたトマトを溶き卵の入ったボールに入れる。
6 ２つ目のフライパンに油をしき、ボールの卵とトマトを入れる。スクランブルエッグの要領で。

分量・・・ サイドディッシュ用で４人前。丼もので１人前。スープ(小さい器)で４人前。

❹ 夏野菜の炒め和え(クートゥー)

炒めた野菜と煮た豆をあわせた一皿です。インド料理ではクートゥーと言い、メインディッシュにしてもいいぐらいのボリュームのある料理です。ここで使う野菜以外でも同様に美味しい一皿が作れます。

具材		スパイス		そのほか
ナス 100g		アニス 小１／4		塩 小 1/3+小 1/3、
インゲン 50g		マスタードシード 小 1/2		菜種油 大２
ジャガイモ(キタアカリやアンデスレッド)100g		シナモン １かけ 3cm		水 500cc
玉ねぎ 50g		唐辛子 少々 (グーンドゥはひとかけで十分)		ココナッツパウダー 大 2(水を同量加えて溶く)
ミニトマト５個				
緑豆(ムーングダル 皮むき)50g				

作り方

1 緑豆ペーストを作る。
- 緑豆を鍋に入れ、水を加えて浸水させる。（5 分以上）
- 緑豆を茹でる。20 分から 30 分くらい。煮崩れるまで。
- 塩（小 1/3）を加え、ココナッツパウダーを溶いたものを加えて置いておく。

2 具を作る。
- 具材をカットする。（ナスは乱切り、インゲンは斜め切り、ジャガイモは千切り、玉ねぎは薄い櫛形切り、ミニトマトは半割に。）
- フライパンに油を入れて、スパイスを炒めて香りをだす。（アニス、マスタードシード、シナモンを弱火で最初に、はじけてきたら唐辛子を加える）
- 具材を炒める。（順番：玉ねぎ→透明になったらナス→インゲンとジャガイモ）
  塩（小 1/3）を加える。

3 緑豆ペーストを具の入ったフライパンに入れ、軽く煮る。ミニトマトを入れ、適宜、焦げないように水を入れる。ミニトマトに火が通ったら出来上がり。

❺ グリーン焼き飯 キュウリの皮入り

他の料理で余ったキュウリの皮を、ここでは活用。固めの皮が炒め物にはちょうど良いです。ニゲラの香りがキュウリと合って食が進みます。

具材		スパイス		そのほか
キュウリの皮 40g		ニゲラ 小 1/2		バスマティライス 200g
玉ねぎ 40g		マスタードシード 小 1/2		ギー 大 1.5
		カレーリーフ 10 枚程度		塩 小 1
		青唐辛子 1 本		

作り方

1 バスマティライスを湯とり法で茹でる。パスタの要領で。

- 水でサッと洗って湿らせておく。5 分以上放置する。
- 鍋にお湯を沸かす。(1 リットルくらい) 湯だったところへバスマティライスを入れて 7 分茹でる。
- お湯を捨てて鍋に蓋をして蒸らしておく。

2 焼き飯の具を作る。

- キュウリはピーラーで緑の皮をむく。(他の料理で残った皮を使うと良い)
- キュウリの皮を千切りで 7mm 長(バスマティライスと同じくらいの長さ)、玉ねぎはみじん切りにする。
- カレーリーフと青唐辛子を好みの大きさで刻んでおく。(食べる時にスパイスが下に触るのが苦手な方は細かめに刻むと良い)
- フライパンにギーを入れて、マスタードシードとニゲラをパチパチと跳ね始めるまで炒める。
- カレーリーフと青唐辛子をさっと炒め、玉ねぎとキュウリを炒める。玉ねぎが透き通るまで。塩を加える。

3 米と具を合わせる。

- 具を炒めたフライパンにバスマティライスを入れてサクッと天地をかえすように混ぜながら軽く炒めて出来上がり。

❻ キュウリのハチミツがけ

大きく育ったキュウリ。その柔らかい果肉とみずみずしさを活かしたデザートです。メロンもキュウリも同じウリ科。野菜の共通の特徴を感じさせる楽しいデザートです。

具材		スパイス		そのほか
キュウリ(∅5cm 程度) 10cm 長程度		カルダモン(パウダー) 小 1/4		ハチミツ 大３
				ココナッツファイン 大２

作り方

1 キュウリはピーラーで緑の皮をむく。(緑の皮はこの一皿では使いません)

2 もう一度、ピーラーで薄く周囲をそぐ。そいだ薄緑色のうすい果肉を千切りにする。

3 千切りの果肉をボールに入れ、カルダモンとココナッツファインとあえる。

4 キュウリを 1～1.5cm 厚に輪切りにする。輪切りの脇から３本ほど中心に向かって切り込みを入れ、外側の果肉の硬さをおとすようにしておく。

5 盛り付けをする。キュウリを並べ、その上に３のあえものをのせる。サーブする直前にハチミツをかける。(キュウリから水分がでるので直前が良い)

※クラッカーやラスクの上にのせるのも良いです。