



畑のスパイス レシピ

Entre
葱のコンポート 柑橘風味

Soupe
地中海風 野菜スープ

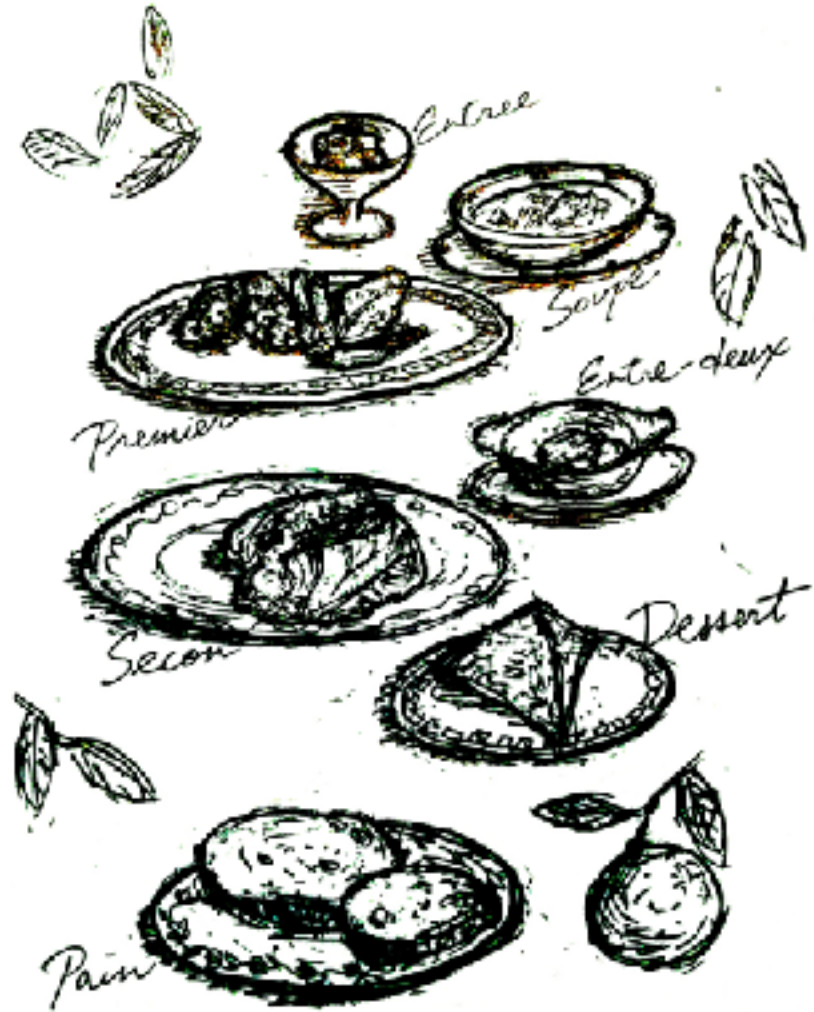
Premier
春野菜のフリューテル
菜花ディップ添え

Entre-deux
人参の甘煮 ココナッツ和え

Secon
キャベツのエチュベ
マスタードソースがけ

Dessert
八朔とパニールの包みあげ

Pain
バゲット



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

2022
3月

3月は、インドフレンチ！？

料理のジャンルとしては実在していません。

ですが、「畑のスパイスクッキング(3月6日開催)」では、インド料理の技術を応用しながらつくってみました。

イラストのような一皿ごとの盛り付けをイメージしつつ、ライスがわりにバゲットで気分はマルセイユ。

春はアブラナ科の野菜が多くとれます。それらは地中海原産なので、自然とフレンチっぽくなるのかもしれません。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は3月24日(木)から31日(木)までです。

また、5月のクッキングは第二日曜日の 8日。アフタヌーンティーのスパイスレシピを作りましょう！

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。
かとはあさん(加藤さん)、上林義之さん、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)、なおさん(河野さん)、さとう なおこさん、山崎ヤスさん。
ステキなレシピを一緒に作ってください、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)

葱	八朔	人参
ブロッコリー	コリアンダー	菜花
のらぼう菜	キャベツ	ハーリック

スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

A コリアンダー	A カレーリーフ	A マスタードシード	A ブラウンマスタードシード	A ターメリック
ニゲラ	フェヌグリーク	アニス	フェネル	パプリカ
カルダモン	レッドペッパー	唐辛子	クミン	
ベスン粉	チャナ豆	レンズ豆	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。

葱のコンポート 柑橘風味

Entre

葱と柑橘の取り合わせに意外性が。でもとても相性が良いのです。葱はよく煮込んでトロツとした感じに仕上げてください。

具材	スパイス	その他
葱（白いところを4cm長にカット）100g	胡椒（粒をクラッシュ）15粒	油 小1/2
レーズン 大1	コリアンダー（粒をクラッシュ）小1/2	塩 小1/4
八朔（バラしておく）1ふさ	八朔（表皮を刻んだもの）小1/2	はちみつ 大1/2
		酢 小1
		乳清 100cc

1葱と乳清と胡椒とレーズンを鍋に蓋をして弱火で15分程煮込む。

2煮込まれたら塩とはちみつと酢をいれてむらしておく。

3フライパンに油をしきコリアンダーと八朔（皮）を炒める。

4さらに八朔のバラした中身をいれてさっと炒めて鍋の葱の上にかけて蓋をむらして味をなじませる。

5サーブするときは、八朔の中身が葱に絡むように皿にのせると美しい。乳清はよそってもよそわなくても構わない。

神保智子さんのアイデアから生まれたレシピです。最初は葱のあおい部分も使って作られましたが、白いところに絞って仕上げてくださいました。

葱のあおいところは、もったいないことがなきよう、フリーテルで使うようにレシピ調整してあります。

パニールの作り方

牛乳 500cc、酢 大1(酸っぱさにより増減させる。果実酢が良い。)

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。

地中海風野菜スープ

Soupe

南フランスで親しまれているチャナ豆（ひよこ豆）は、インド北西部でもよく使われます。インド料理の手法も使ってフレンチっぽいスープにしてみました。合わせる野菜も地中海や中近東原産のものばかりです。

具材	スパイス	そのほか
<u>人参（2cm長の拍子木切り） 150g</u>	<u>フェンネル 小1/3</u>	ギー 小1
<u>ブロッコリー（2～3cm長にカット） 50g</u>	<u>クミン 小1/3</u>	塩 小1と1/2
<u>チャナ豆 140g</u>	<u>パプリカ 小1/2</u>	乳清 200cc
<u>コリアンダー 20g</u>	<u>レッドペッパー 小 1/2</u>	チャナ豆の煮汁 200cc
	<u>ターメリック 小1/2</u>	

1 チャナ豆を煮る

- ・一晩、チャナ豆を水に浸す。2倍くらいに増える。
- ・弱火で1時間程度煮る。

2 人参とブロッコリーを炒める。

- ・鍋にギーを入れ、フェンネルとクミンを中火で炒める。
- ・人参を入れて蓋をして弱火で3分ほど蒸し炒めする。
- ・パプリカ、レッドペッパー、ターメリック、塩を入れて軽く炒めたらブロッコリーを入れて炒める。

3 スープを仕上げる

- ・チャナ豆、乳清、豆の煮汁を入れて軽く煮立てる。
- ・最後にコリアンダーをちぎって入れてすぐに火を止める。

元力士の上林さんに担当していただきました。
なので「ちゃんこ」にもなるスープです。
これで「ちゃんこ」シリーズも3つ目ですが、「ちゃんこ」
の感覚を通すと、色んなスープが気さくなものになるよ
うに感じています。ほっこりする味わいです。

春野菜のフリューテル 菜花ディップ添え

Premier

3月は菜花が旬！ ディップにして揚げ物に添えて食べるというアイデアから生まれたレシピです。ディップはサグパニールというインドでは定番のレシピの応用。贅沢な一皿です。

ディップ

具材	スパイス	そのほか
菜花150g	マスタードシード 小1/2	油 大2
乳清 150cc	クミン 小1/2	塩 小1
パニール 30g	唐辛子 2cm程度	
	ターメリック 小1/2	

1菜花は花も茎も葉も適当にカットして乳清で10分程度煮る。

2乳清と一緒に菜花をミキサーにかけてペーストにする。（ミキサーがない時は包丁で叩いてペーストに）

3フライパンに油をしき、マスタードシードとクミンを炒める。パチパチ音がしたら唐辛子も入れて炒め、ペースト状の菜花を入れて炒める。

4さらに塩とターメリックを入れていため、ほどよく水分をとばしパニールをくわえる。

揚げ物

具材	スパイス	そのほか
A 葱（青いところを7mm厚程度に輪切り）40g ハーリック（2cm長程度にカット）20g	A レッドペッパー 小 1/2	A ベスン粉20g ケチャップ40g 水20g
B 八朔（外皮を3cm長程度拍子木切り）20g	B ニゲラ 小1/2 フェネル 小1/2 フェヌグリーク 小1/2	B 米粉5g ベスン粉 5g ヨーグルト30g 塩 少々
C のらぼう菜（芯、茎、葉を10cm程度にカット）40g	C 胡椒 小2/3	C ベスン粉 20g ヨーグルト60g 塩 少々

- 3種類それぞれに衣をつくります。ドロツとした衣を具にたっぷりまとわりつけます。
- 天ぷら油で揚げ、菜箸で叩いてコンコンといい音がすれば丁度良いです。

加藤さんと佐藤さんの合作料理。クッキング当日には、他に人参葉などもありましたが、3種類に絞ったレシピにしました。具によって衣を変えたり、カットの仕方のセンスが素晴らしいです。

人参の甘煮 ココナッツ和え

Entre-deux

口直しにはフレンチではソルベが定番です。でも畑では冷蔵庫がないので難しいので、おなじように甘くて華やかな香りのあるものを人参で作ってみました。

具材	スパイス	その他
人参（輪切り7mm） 100g	カルダモン（鞘から出した黒い粒）2粒	ギー 小1
	アニス 小1/4	塩 小1/6
		ココナッツファイン 小2
		ココナッツミルク 小2 （大匙1の水でとくす）

- 1 厚手の鍋（ココット）又はフライパン（蓋付き）にギーを入れ、カルダモンとアニスをじっくりと炒める。
- 2 人参を入れてギーを絡めたら蓋をして弱火で蒸し炒めにする。5分たったら鍋をゆすって人参が底に焦げつかないようにする。
- 3 さらに5分経ったら、塩を入れてもう5分ほど蓋をして蒸し炒めをする。（もし焦げそうだったら水を小さじ1杯分入れる）
- 4 蓋をとりココナッツミルクをいれて軽く炒める。
- 5 盛り付ける時にココナッツファインをふりかける。（ココナッツファインはから炒りすると香りがさらに良く出ます。）

初参加の山崎ヤスさんに作っていただいたマクロビレシピをインドレシピに再編集して時短料理に。元々は2時間かけて蒸し炒めするそうです。香りもよく、よそゆきなテイストがいいですね。

※ギーの作り方

バターひとかたまりを厚みのある鍋に入れ、ごく弱火で加熱。溶けてブツブツ泡が出るが、10分程度たつと泡が細かくなりたんぱく質が鍋底に固まってくる。焦げる手前で火を止め、少し冷ましたら油こし紙でこして瓶に入れて出来上がり。

なお、鍋に残ったたんぱく質と油はクッキー等の材料として使えます。

キャベツのエチューベ マスタードソースがけ

Secon

マスタードのさわやかな辛味が春らしい味わいです。油を全く使ってないのに食べごたえのある味わい。キャベツの旨味が蒸すことで引き出されます。

具材	スパイス	その他
キャベツ (ハーフ・1/4カットなど大きい形で) 250g	ブラウンマスタードシード 小2	水 200cc+200cc
パニール 50g	胡椒 少々	塩 ふりかけ用に少々 ソース用に小1
レンズ豆 30g		はちみつ 小2
		酢 小2

1キャベツを調理

- ・蒸し器にキャベツを入れ、水200ccを入れて弱火で15分程度蒸す。良く火が通っていても形が崩れないように。
 - ・蒸しあがったキャベツは縦にケーキを切るようにしてカット。皿に寝かして盛り付ける。
 - ・塩と胡椒を下味となるようにふりかける。隙間に落ちていくように。
- ※蒸した汁を再活用するには、ソースの豆を煮る時に使うのも良い方法です。

2ソースを作る

- ・小鍋にレンズ豆と水200ccを入れ、5分ほど浸した上で15分程度煮込む。鍋底に豆が張り付きやすいのでヘラで何度かこそげまわす。
- ・ブラウンマスタードシードをすり鉢にいれ、酢を加えて擦る。黄色いペーストにする。
- ・よく煮えたレンズ豆を冷ましてから、すり鉢に入れて擦ってペーストにする。ゆで汁も適宜加える。マスタードの辛味は加熱でとぶので冷ますことが大事。はちみつとパニールと塩小1も加えて混ぜてソースの出来上がり。

メインとなるものを野菜で実現してしまったすごい一皿です。

河野さんが担当してくださいました。

クッキング当日は丸ごと蒸して切り分ける様子はパーティのワンシーンのようでした。

おもてなし料理としてもいいかもしれません。

八朔とパニールの包みあげ

Dessert

八朔のジャムとパニールを餃子の皮で包んで揚げます。シンプルなのに食べごたえのあるデザートです。三角の形もかわいらしくて食べやすい形状です。

具材	スパイス	その他
八朔ジャム 35g	<u>カレーリーフ（みじん切り） 1/2枚</u>	餃子の皮 4枚
パニール 15g		揚げ油

1 八朔ジャムを作る

- ・朝日新聞（2022年2月26日）に掲載のムラヨシマサヨシさんのレシピをもとにしています。

八朔半分を外皮と果肉に分ける

外皮を3から4回煮てはこぼし、苦味を抜く。

外皮の内側のワタを取り除き、半分はすりつぶし、半分は刻む。中身は薄皮から出す。j

グラニュー糖（外皮と中身の7割のグラムで）と合わせて4～5分煮て出来上がり。

2 具を作る。

- ・八朔ジャムとパニール とカレーリーフを合わせて混ぜる。

3 餃子の皮に包んで揚げる。

- ・餃子の皮は周囲を水で濡らし、具を真ん中におき、三角錐になるように包む。（サモサっぽい形）
- ・揚げ油で揚げる。フライパンでひたひたの油で油をかけながら揚げても良い

高山ご夫妻が身近な素材で気軽に作れるスイーツとして考えてくださいました。ワンダフルです！

合わせるスパイスはカレーリーフ 以外で合わせてもいいと思います。

また具を変えても楽しいですので、気軽にアレンジしてみてください。