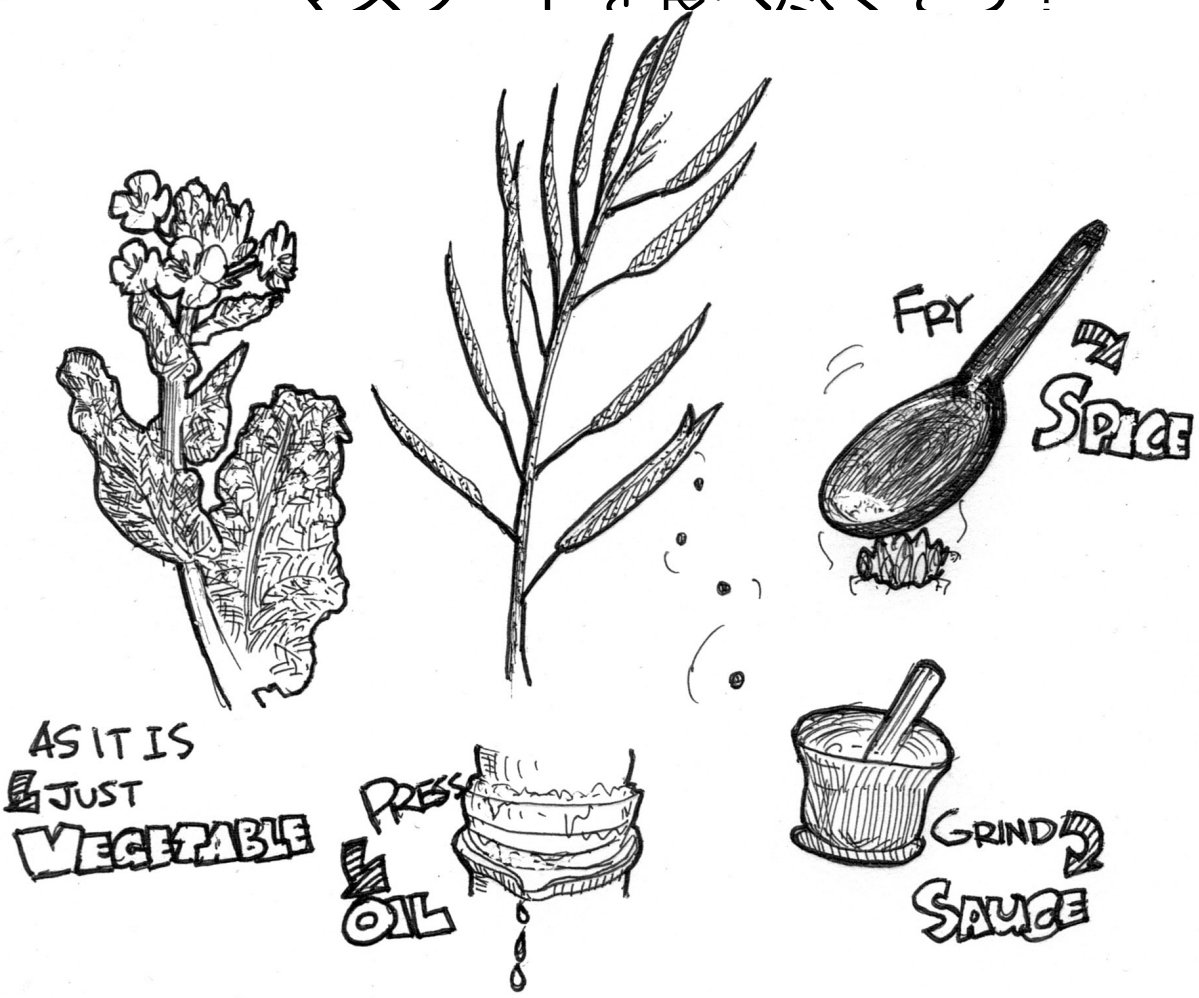
畑のスパイス
レシピ

マスタードを食べ尽くそう！



MENU ＆ Mustard Use Explanation

❶４種の油菜入りビリヤニ　　＜野菜＞＜オイル＞＜スパイス＞

❷マスタードのラエタ　＜ソース＞

❸じゃがいものグリーンカレー　＜野菜＞＜スパイス＞

❹魚のフライ　よもぎのチャトニ添え　＜オイル＞＜スパイス＞

❺タコとコリアンダーの春サラダ　＜オイル＞＜スパイス＞

❻桜のポテチ　ホワイトチョコがけ

＜カッコ内はマスタードの使われ方を示しています>

2023
3月

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

3月は旬の菜の花をベンガル風に！

「畑のスパイスクッキング(3月5日開催)」では、「マスタード」という植物の活用方法を共有しながら、いくつもの美味しものを創り出しました。

マスタードとは、油菜のこと。そのうちで辛味のある品種の種を「マスタードシード」や「マスタードピューレ」にして使われています。もちろん搾って「菜種油」としても親しみのあるものです。

インドでは、東部のベンガルで特によく使われているので、今回はベンガル風に料理をまとめています。単純化していうと「油菜」に「お魚」をプラス！　畑と海がつながると料理の幅が広がります。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は3月18日(土)から3月28日(火)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。
なおさん(河野さん)、豊永さん、Nanaeさん（丸井さん）、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）		
菜花	野良坊菜	アレッタ
ブロッコリー	湘南ゴールド	じゃがいも（レッドムーン）
ハーリック（葉ニンニク）	よもぎ	コリアンダー
リーキ	葱	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）				
フェヌグリーク	マスタードシード🅰	カシミールチリ	ターメリック（粉）	フェンネル（粉・粒）
パンチフォロン	コリアンダー🅰	シナモン	クローブ	桜の塩漬け🅰
カルダモン	バスマティライス	カシューナッツ	ベスン粉	

🅰・・・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。

❶　４種の油菜入りビリヤニ

旬の油菜を天ぷらにしてバスマティライスに入れて混ぜるという新たなレシピのビリヤニです。天ぷらには4種類もの油菜が入ります。

具材		スパイス		そのほか
油菜４種　各３０g ざく切りにしておく。 （のらぼう、アレッタ、ブロッコリー、菜花）		フェヌグリーク　小1/4		塩 小1/3＋小２/３
湘南ゴールド　１つ　５０g程度 半割し、果肉は絞っておいておく。 皮は荒微塵にしておく。		フェンネル　小1/4		ベスン粉　大５（３５g程度）
バスマティライス　２００g				マヨネーズ　15g＋10g
				水　茹でる用に１.５ℓ、衣用に20cc

1 バスマティライスを茹でる準備をする。

・鍋にバスマティライスを入れ、水を米にかぶるくらいまで入れる。１０分以上おく。

・１．５リットル程度のお湯を沸かしておく。

2　天ぷら用の衣を作る。

・ベスン粉に、マヨネーズ１５gと塩　小１/３と湘南ゴールドの汁５ccを加えて練る、さらに水２０ccを加えてドロっとした状態にする。かたい場合は水を適量加える。シャバシャバしないよう気をつける。

・フェヌグリークとフェンネルを入れて混ぜる。

3 天ぷらの準備をする。

・揚油を130°Cぐらいになるように加熱する。

4 揚げる。

・油菜を衣であえて揚げる。油の中で広がって軽くばらける感じが良い。

・揚げられた天ぷらはできるだけ温度が冷めないようにとっておく。

5 バスマティライスを茹でる。

・バスマティライスが入った鍋に熱湯を入れて7分茹でる。

・7分経ったらお湯をこぼして水気をなくす。

6 ビリヤニにする。

・マヨネーズ10gと湘南ゴールドの残り汁と塩　小2/3を混ぜておく。

・別の大きな鍋に、米→天ぷら→米→天ぷら→米→天ぷら→米　という順にレイヤーになる感じで入れていく。最後に、マヨネーズと湘南ゴールドの搾り汁を１箇所にザバっとかける。

・３から4分程度、コンロを弱火にして温めながら蒸らしておく。

・蓋をとってしゃもじでざっくり混ぜて出来上がり。

髙山さんの力作！　和食で天ぷらをご飯に混ぜる「天バラ」のレシピを応用されています。
柑橘酢を入れたりとちらし寿司っぽいところがあり、日印融合のごはんになっています。どんどん新たな境地を開いていただき、スパイスクッキングの広がりが嬉しい限りです。

❷マスタードのラエタ（ヨーグルトソース）

・マスタードシード（小１）と酢（小1/2）をすり鉢に入れて黄色くなるまでよく摺る。
・塩（小1/4)とヨーグルト大４を加えて混ぜる。
・ビリヤニに添えてサーブする。

Column
インドでは、マスタードを使うのが得意なのは東部のベンガル地方です！

❸じゃがいものグリーンカレー

グリーンカレーといってもタイ風ではなく、インドのサグカレーです。サグは菜っ葉のこと。菜花の葉っぱをたっぷり使って春を味わってください。

具材		スパイス		そのほか
菜花の葉と茎　100g		パンチフォロン　小１※		ギー　大１　※
葱　40g 白いところを３cmでカット		カシミールチリ　1/2本		
じゃがいも　100g くし形		コリアンダー（粉）小１		
ハーリック　1本　微塵切り		ターメリック小1/2		塩 小1

１ サグペーストを作る。
・菜花の葉と茎をそのまま２～３分茹でる。
・茹だった後に細かくきざむ。すり鉢でさらにドロドロにする。
２ スパイスをテンパリングして野菜を炒める。
・フライパンに油を入れ、パンチフォロンを炒める。
・マスタードシードがパチパチと弾け始めたら、カシミールチリを入れて、それからハーリックを入れて炒める。
・コリアンダーとターメリックと塩を入れてさっと炒めたら、葱とじゃがいもも炒める。
３ 煮込む。
・じゃがいもに火が通ってから、サグペーストを入れて弱火で10分程度煮込む。水分が足りない時は水を適宜に加える。

※パンチフォロンとは５つのスパイスがミックスされたもの。クミン、マスタードシード、フェンネル、ニゲラ、フェヌグリークが定番。
※ギーがない時は小１の菜種油でテンパリングして、後でバター小２を加えると良い。

丸井さんが手際よく、しっかりと作ってくださいました。
野菜ばっかりなのに満足の味わい！　これぞスパイス料理の醍醐味です。
また、一緒にスパイス使いを楽しみましょう。

❹魚のフライ　よもぎのチャトニ添え

クッキングではサワラでしたが、手に入りやすいサバでレシピを清書しました。サバの味の濃さも、よもぎと合わせると良い味わいです。春らしい一品になりました。

具材		スパイス		そのほか
干しサバ　100g ４切れにカット		シナモンパウダー　小1/6		ベスン粉　大２（10g強）
よもぎ　20g		クローブパウダー　小1/6		水　30cc程度
		ターメリック小1/2		塩 小1/8＋小1/8
		マスタードシード　小１/２		酢　小1/2
		カシミールチリ　1/4本		油　小１

1 サバをカットする。

・干しサバの場合はカットするだけで十分。生のサバの場合は、塩とターメリックを入れた水に15分以上浸しておくとターメリックの殺菌効果で臭みがとれる。

2 衣を作る。

・ベスン粉にシナモンとクローブとターメリックを加え、徐々に水を加えて練る。ドロドロする手前で水を加えるのを止める。

3 揚げる。

・サバに衣をつけて、少なめの揚油で低温でじっくりと揚げる。

4 よもぎのチャトニを作る。

・鍋にお湯を沸かし、よもぎを10秒程度湯がく。香りを飛ばさないためにサッと茹でるだけまでとする。

・よもぎは葉っぱを中心にまな板の上で刻み、さらにすり鉢でペースト状にする。

・フライパンに菜種油をしきマスタードシードを炒める。パチパチと弾けはじえたらカシミールチリを加え、火からおろす。塩と酢を加える。

5 サーブする。

・サバによもぎのチャトニを添えて出来上がり。

なおさんが作ってくださいました。
テンパリングも慣れたもので、サクサクと調理していらっしゃったと思います。
清書でスパイスの種類が変わりましたが、魚の味によって変えたものです。魚とスパイスとの関係にも奥深いものがあります。

❺タコとコリアンダーの春サラダ

タコの足の先端の形とトッピングのカシューナッツの形が似ていて、見た目にも楽しいサラダです。コリアンダーは生葉と種と両方が入ります。

具材		スパイス		そのほか
タコ　６０g　足の先端のあるものを用意してぶつ切り		マスタードシード小1/2		菜種油 小1
コリアンダー（生葉）４０g　ざく切り		コリアンダー　小1		塩　小1/4
リーキ　３０g 白い部分を厚く輪切				酢　小1/2
カシューナッツ　4粒　半割にする				

1 具材を準備しボールに入れておく。
・タコはさっとゆがく。
・コリアンダーの生葉をカットする。
・リーキは輪切りにしたものをお湯で1分以上茹でる。
・以上の具材をボールに入れて混ぜておく。
・カシューナッツは油で軽くあげて別にとっておく。焦げないように注意する。
2 スパイスをテンパリングする。
・フライパンに油を入れ、マスタードシードとコリアンダーを炒める。
・炒めたものは全部ボールに入れ、さらに塩と酢とで和える。
3　トッピングをする。
・サーブした後にカシューナッツを飾る。

Hirokoさんの華やかなセンスがいきたレシピです。最後のカシューナッツのトッピングが見た目も味もグッと引き立てています。
香りも豊かで、春らしさがうまくまとまった一皿です！

❻桜のポテチ　ホワイトチョコがけ

ポテトチップもチョコと組み合わせるとデザートに。桜ものって春らしい一品になりました。

具材		スパイス		そのほか
じゃがいも　１００g ２mm厚にスライス		カルダモンパウダー　小1/6		塩 小1/8
ホワイトチョコ　20g				揚油
桜の塩漬け　4本				

1 桜の塩抜きをする。
・水に桜を浸して塩抜きをする。
２ポテトチップスを作る。
・じゃがいもは皮を剥いてスライスする。
・揚油は低温（100～110°C）にして、10分間揚げる。
・２度揚げする。中温（130～140°C）にして２分間揚げる。薄く茶色くなるぐらいがベスト。
・紙袋にカルダモンパウダーと塩を入れておき、揚げたポテトを入れてシャカシャカふる。
３チョコをトッピングする。
・ホワイトチョコを湯煎して溶かす。
４飾りつける。
・ポテトチップスを五枚くらいでひと組にして花形に並べる。
・中央にホワイトチョコをかけ、桜をその上にトッピンングする。

妙子さんが娘のたおさんと一緒に作ってくださいました。
ポテトチップスの揚げ加減がちょうどよく、美味しいデザートでした。
当日はもう一つの味わいも。
ポテトチップスの味付けをシナモン・ヒハツ・砂糖・塩で行い、トッピングを桜でなくセイロンシナモンにしました。
ただでさえ美味しいポテトチップスなのに、スパイスとチョコがかかるとやみつきになってしまいそうです。