



畑のスパイス レシピ

① 月桃葉蒸し かぼちゃ団子

月桃の香りとかぼちゃ
が合います。おいしい
はローゼルです。
畑の者登場!

② 団芋のパリッ と揚げ

ホクホクした食感の里芋
の団子。軽い感じも楽
しんで下さい。

③ 畑の恵み の重ねかん

人参の汁のめやすや、
の使い方をインに技術。

④ 揚げ野菜 のマリネ

いほど美味しく、そして
スパイスの力で味
をもフランス風なよもい、おい楽い一品です。



⑤ くるみのターメリックライス

この季節なら、このとけたこのターメリックで
つめた、炊き込みごはん。スパイスライス
も楽、こいいます。

⑥ 糸肉豆 ちゃんニ スパイス仕立て

野菜にけすは、旨味、香り、
酸味のバランスを、ちゃんニ!

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

2021
11月

「畑のスパイスクッキング(11月7日開催)」では、世界の納豆事情を共有。
世界的にみると山あいの地域で納豆は広く食されています。ネパール、ミャンマー、タイ、中国南部、そして日本の関東・東北地方。
実は納豆は調味料としても優秀！納豆ベースのカレーというのもあります。

納豆は、ゆで大豆を葉っぱにくるんで40度で保管しておけば2日でできます。今回は月桃の葉っぱで作った納豆でスパイスクッキングをしてみました。

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。

なお、11月22日(月)から27日(土)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。

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。
上林義之さん、hirokoさん(上林さん)、なおさん(河野さん)、さとう なおこさん、taktak (高山さん)、みきさん(高山さん)、Nakaiさん(中居さん)、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)		
カボチャ	ローゼル	田芋
大豆	人参	みどりからしな
ビッキーニョ	大根	水菜
ネギ	リーキ	かぼちゃ
ラディッシュ	万願寺唐辛子	

スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)				
月桃(生) A	カレーリーフ(生) A	フェンネル (粒・粉)	ニゲラ	レッドペッパー
生姜(生) A	サフラン A	ココナッツパウダー	長胡椒	パパド(豆の煎餅)
ターメリック (生) A	ターメリック (粉)	マスタードシード A	フェヌグリーク	ジャスミンライス

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月桃葉蒸し かぼちゃ団子

月桃の気だるい香りがかぼちゃと合います。ローゼルのジャムでさらに味に奥行きが。南国風のスイーツです。

かぼちゃ団子（8個）

具材	スパイス	そのほか
かぼちゃ（蒸してマッシュしたもの） 110g	ココナッツパウダー7g	砂糖15g
米粉 30～40g	月桃の葉（カット）	

ローゼルジャム

具材	スパイス	そのほか
ローゼル（がくだけをみじん切り） 8個 30g		砂糖30g
		粉寒天0.3g
		水 40cc

作り方

1 かぼちゃ団子を作る。

- ・かぼちゃは適当な大きさにカットし皮ごと10分以上蒸す。
- ・蒸したかぼちゃは皮はカットして取り除きマッシュする。
- ・米粉、ココナッツパウダー、砂糖を入れて混ぜ、団子を8つ作る

2 かぼちゃ団子を蒸す。

- ・団子を月桃の葉の上へのせ（包んでも良い）、10分蒸す

3 ローゼルジャムを作る。

- ・全部の素材を小鍋にいれて煮立てたら冷ましておく。

4 盛り付ける。

- ・かぼちゃ団子にローゼルジャムを添えてサーブする。

高山ご夫妻が作って下さいました。月桃の香りと甘さと酸味の組み合わせがトレビアン！スパイスクッキングではブラムリーりんごのジャムだったのですが、農園ではりんごがないので代わりにローゼルにしました。

② 田芋のパリッと揚げ

蒸した田芋のパサっとした感じをいかした揚げ物です。パリッとした感じをだすためにパパドを刻んだものを衣につけました。

8個分

具材	スパイス	そのほか
田芋(角切り) 200g	<u>フェンネル</u> 小1/2	ギー 大1
納豆(ひきわり) 大1	<u>ニゲラ</u> 小1/2	塩 小2/3
	<u>マスタードシード</u> 小1/2	粉(米粉ときな粉を半々 又はベスン粉) 30g
		ケチャップ 15g
		水 15cc
		<u>パパド(2cm角にカット)</u> 3枚
		揚げ油

- 1 蒸し器で田芋を蒸し、その後、粗めにマッシュする。
- 2 フライパンにギーを入れて熱し、スパイスを炒める。マスタードシードがパチパチいうぐらいに。さらに納豆を炒める。
- 3 田芋に炒めたスパイスを加え、さらに塩を加えて混ぜる。
- 4 衣を作る。粉にケチャップと水を加えてドロツとさせる。
- 5 マッシュした田芋を丸く平たく整形し、衣を全体につけ、さらにカットしたパパドを縁につけ、油で揚げる。
- 6 軽く色づいて菜箸で叩くとコンコンと音がすれば出来上がり。

納豆の作り方 保温ポットとジャム瓶を用意！

- 1 月桃の葉っぱを20cm長にカット。
- 2 枝豆(大豆)をさやごと茹でる。今回は10分ぐらい。
- 3 枝豆をさやから出す。
- 4 豆だけを15分ぐらい茹でて柔らかくする。
- 5 お湯を切って、熱いうちに大さじ1杯ぐらいの豆をカットした月桃の葉で包む。
- 6 お湯を沸かしジャム瓶に詰めてミニアンカを作る。
- 7 保温ポットに、ジャム瓶アンカを入れ、その上に包んだ納豆をつみ重ねる。
- 8 蓋をして40°Cをキープ。2日後に納豆が出来ています。

③ 畑の恵みの重ねかん

野菜のテリーヌといった感じです。しかし、テリーヌは型の名称なのでここでは「重ねかん」としました。炒め方やナッツ類の使い方がインド食なのですが、フレンチっぽい一品です。

材料(4人前 30ccのカップを4つ)

次の5つの素材を用意。

① 人参の炒め

フライパンにギーをしきよく炒める

- ・ 人参（細かくシリシリ） 50g
- ・ ギー 小1/2
- ・ フェネル（粉） 小 1/6
- ・ 塩 1/4

② くるみ（クラッシュ） 10g

③ みどりからしな（粗みじん切り） 20g

④ ビッキーニョ（半分に切って種をとって薄くスライス） 8粒

⑤ 寒天液

次の素材を小鍋に入れて5分ほど置いておく。

- ・ レーズン（荒く刻む） 10g
- ・ サフラン12本
- ・ 粉寒天 0.3g
- ・ 水 60cc
- ・ 塩 小1/8

作り方

1 ①から④の素材をカップに順番につめておく。

2 ⑤の寒天液を一度煮立てて、レーズンごとカップに入れて、寒天が固まれば出来上がり。

今までにない新たなテイスト。デザートっぽい箸休めの一品です。中居さんが作ってくれました。サフランは湘南発祥のスパイス。そういう点でも奥深いかもしれません。

④揚げ野菜のマリネ

野菜を揚げて酢に浸します。野菜によってスパイスを変えることでいろいろとつくれます。今回は秋の野菜でかぼちゃの味わいを生かした仕立てです。

具材	スパイス	浸し液
万願寺唐辛子（5cm長にカット） 60g	フェヌグリーク 小1/2	酢 大1 と 1/3
リーキ（白い部分を5cmにカット） 60g	フェンネル 小1/2	水 大1 と 1/3
かぼちゃ（千切り） 60g	マスタードシード 小1/2	砂糖 小1
ラディッシュ（薄く輪切り） 1～2個		塩 小1/2
揚げ油		
炒め用油 大1		

作り方

- 1 万願寺唐辛子とリーキを素揚げする。
- 2 フライパンに油をしき、スパイスを炒めたら、かぼちゃをよく炒める
- 3 フライパンに素揚げした万願寺唐辛子とリーキを入れ、浸し液をいれる。
- 4 スライスされたラディッシュも入れて蓋をして5分ほど蒸らして出来上がり。

スパイスのコクと香りでしっかりと美味しい一皿です。彩りも美しくてさすが！上林裕子さんが作ってくださいました。ラディッシュは輪切りでも縦にカットでも気分に合わせ

⑤ 納豆ちゃんこ スパイス仕立て

ちゃんこ鍋を野菜だけで作りました。出汁は納豆でとりつつ、さらにテンパリングしたスパイスが入ることでコクがでます。酸味と田芋のとりみで満足感のある汁物になります。

煮込み素材	炒め素材	スパイス
納豆 30g	人参 (みじん切り) 60g	マスタードシード 小1/2
田芋(乱切り) 200g	ネギ (みじん切り) 20g	長胡椒 小1/3
大根(いちょう切り) 100g	生姜 (みじん切り) 10g	レッドペッパー 小1/3
水菜 (10cm程度に手でちぎる) 40g	油 大1と1/3	ターメリック 小1/2
水800cc		塩 小1/2
酢 小2		
砂糖 小1		
塩 小1と1/2		

作り方

- 鍋に水を入れ、納豆・田芋・大根を入れて煮込む。煮込みすぎると田芋が溶けるので注意する。酢・砂糖・塩を入れて火を止めておいておく。
- 炒め素材をフライパンで炒める。
まず、油をしいてマスタードシードをパチパチさせ、人参・ネギ・生姜を炒め、長胡椒・レッドペッパー・ターメリック・塩を入れて炒め、火が通ったら鍋にいれる。
- 鍋に水菜を入れて軽く茹でてできあがり。

上林さんから「ちゃんこ」を作ってみたいとのリクエストをいただいた時は、正直戸惑いました。相談しながら出来たのがこのレシピ！
最後に水菜を入れて、きちんと「ちゃんこ」にしましょう。

⑥ くるみのターメリックライス

秋の味覚のご飯です。ジャスミンライスが程よいパッサリ感です。炊飯器で作れるレシピです。

具材	スパイス	スパイス
くるみ 30g	<u>生ターメリック (千切り)</u> 40g	ギー 小2
レーズン (水を加えてふやかす) 30g	<u>カレーリーフ 20枚程度</u>	油 小1
<u>ジャスミンライス 2合</u> <u>(300g)</u>		塩 小1+小1/2
		水 300cc

作り方

- 1 生ターメリックは、刻んでお湯で10分程度煮て、苦味をとる。
- 2 ジャスミンライスを炊飯器に入れ、ギー・塩小1をいれ、炊く。
- 3 炊き上がるタイミングで、フライパンに油をしき、カレーリーフとクルミを炒める。さらにターメリックとレーズンと塩1/2を炒める。
- 4 炊き上がったジャスミンライスに、炒めたものを入れて混ぜてできあがり。

河野さんからのリクエストのご飯です。
カレーリーフを油で炒める時ははねるので注意。色が濃くなるとカリッとすればO.K.です。
フレッシュスパイスならではのあざやかさです。
残ったカレーリーフは冷凍しておけば保存がききます。