



# 畑のスパイス レシピ

★月桃葉のチャイ



⑤ 葉っぱ包みの蒸し魚 ココナッツペーストのせ

④ セイロン瓜のアチャール ③ 青柚子のラッサム サワー豆スープ

⑥ かぼちゃの粒あん おはぎ

① 栗カレー 茄子ペースト仕上げ ② 茹で落花生のお祝いごはん

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  
9月

## 9月は、葉っぱの蒸し料理！

「畑のスパイスッキング(9月11日開催)」では、葉っぱをいかした料理を作りました！

月桃の葉っぱのチャイ、ターメリックの葉っぱで包んだ蒸し魚、芭蕉は広げてお皿がわりにといった感じです。

秋の実りも充実。かぼちゃ、栗、落花生と贅沢な品揃えになりました。

なお、ラインのグループトークでの情報交換は9月25日(日)から10月2日(日)までです。レシピ以外の投稿も大歓迎です！！

今月の「畑のスパイスッキング」にご参加いただいた皆様です。  
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、taktakさん(高山さん)、松平さん  
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)

栗	玉ねぎ・紫玉ねぎ	茄子
生落花生(二宮半立ち)	青柚子	ミニトマト
ツルムラサキ	セイロン瓜	万願寺唐辛子
ビッキーニョ	葉人参	かぼちゃ

### スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

チリ <sup>A</sup>	コリアンダー粒 <sup>A</sup>	コリアンダー粉 <sup>A</sup>	コリアンダー粗 <sup>A</sup>	ターメリック <sup>A</sup>
カルダモン	クミン	シナモン	アニス	マスタードシード <sup>A</sup>
パプリカ	ドライトマト <sup>A</sup>	ヒーング	スターアニス	
カレーリーフ <sup>A</sup>	ガパオ <sup>A</sup>	ターメリック葉 <sup>A</sup>	月桃葉 <sup>A</sup>	芭蕉 <sup>A</sup>
ココナッツファイン	ココナッツミルク	ウラドダル	マスール(緑豆)	
紅茶	カシューナッツ			

<sup>A</sup>・・・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 栗カレー 茄子ペースト仕上げ

ゴロツと渋皮のままの栗を入れたカレーです。インドのカレーは、主たる具材を煮込まずにカレーペーストに最後に入れてあえるレシピが多いです。このレシピでも、栗は素揚げして最後にあえています。

具材	スパイス	そのほか
栗 12個	<u>Aチリ(グーンドウ) 1/8</u>	揚げ油
<u>玉ねぎ(みじん切り) 100g</u>	胡椒 粒 10粒	ギー 大1
<u>茄子 3本 300g程度</u>	<u>コリアンダー 粒 20粒</u>	塩 小1
	<u>Bシナモン5cm長</u>	
	<u>アニス 小1/4</u>	
	<u>マスタードシード 小2/3</u>	
	<u>Cターメリック 小1/2</u>	
	<u>パプリカ 小1</u>	
	<u>コリアンダー 小1</u>	

### 1 栗の用意

- ・栗は圧力鍋で5分茹でて(普通の鍋なら15分)、お湯をきいたらすぐに水に入れて急冷させる。
- ・包丁で鬼皮に切れ目を入れて手で剥く。渋皮付きの茹で栗ができる。
- ・天ぷら鍋に1cmぐらいの深さまで揚げ油を入れて加熱する。スパイスA(唐辛子、胡椒の粒、コリアンダーの粒)を焦がさないように炒める。
- ・栗を低温で10分くらい素揚げする。表面がカリッとするまで。

### 2 ペーストを作る

- ・茄子を丸ごと10分程度蒸す。
- ・蒸した茄子はヘタをとり、皮ごと包丁で叩いてペーストにする。
- ・フライパンにギーをしき、スパイスB(シナモン・アニス・マスタードシード)を弱火で炒める。
- ・玉ねぎを5分以上炒め、おいなりさんのような茶色になるまで炒める。
- ・茄子のペーストを入れ、スパイスC(ターメリック・パプリカ・コリアンダー)と塩を入れて炒める。

### 3 仕上げる

- ・あげた栗をペーストに入れて軽く炒めて出来上がり。水気が足りない時は適宜足します。

Hirokoさんに作っていただいたメインの品。栗を揚げたことで、かなり贅沢な一品になりました！ 栗の皮むきは、ご家族でトライしてみてください。

## ② 茹で落花生のお祝いごはん

南インドでベンポンガルという緑豆入りのモタモタごはんがあります。収穫を祝って作る一品ですが、日本だったら落花生で同じようなごはんが作れそうと思ってレシピをまとめました。

具材	スパイス	その他
生落花生(殻つき)150g	カレーリーフ 20枚	油 大1
短粒米 2合		塩 大1・小1/2

- 1 生落花生は洗って、塩水を作って(落花生がつかるぐらいの水に塩 大1)、殻ごと茹でる。圧力鍋なら15分。普通の鍋なら1時間。火を止めたら1時間以上そのままにして味をしみさせる。殻をむいて中身だけにする。
- 2 その間に、米を水につけて、炊く準備をする。モタモタした感じに仕上げる時は水を1から2割多く入れる。
- 3 カレーリーフを油で炒めてカリカリにする。緑色が濃くなるぐらいに。はねるので注意を。
- 4 炊飯器に用意した米に、カレーリーフを炒めた油と塩 小1/2を入れ、炊く。
- 5 炊き上がったら、落花生とカレーリーフを入れて混ぜる。

Taktakさんが担当。カレーリーフのテンパリングをきれいに仕上げたステキなごはんになりました。食べてからこのレシピを見るとシンプルすぎて驚きます。素材の力はすごいです。

## ★月桃葉のまったりチャイ

月桃は甘ったるい香り。抗菌力も高くスパイスと薬草を兼ね備えた葉っぱです。沖縄では月桃の葉で包んだお餅を食べて邪気払いをする習慣があります。なんとなく、湿気た風に馴染む感じがし、海を感じるチャイになったように感じます。

具材	スパイス	その他
紅茶 (アッサムCTC) 大1と1/2	月桃葉2cmくらい	水 500cc
牛乳 500cc	シナモン3cmくらい	
砂糖 お好みで	スターアニス 一かけら	

- 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。

松平さんが作っていただきました。  
真鶴で海の近くにお住まいゆえのセンスの良さでしょうか。  
月桃葉のスパイスとしての可能性を広げてくれる一品だと思います。

### ③ 青柚子のラッサム ～サワー豆スープ～

南インドでよく食される「ラッサム」は、和食であればお吸い物といったところでしょう。タマリンドの酸味をきかすのが一般的ですが、青柚子で仕上げてあります。スープはあっさりめにする時は、最後に水を適宜加えて、お好みのさっぱりさ加減を調整してみてください。

具材	スパイス	その他
マスール(緑豆) 40g	Aウラドダル 小1	水700cc
青柚子 1個	コリアンダー粒 小1	油 小1・小2
ミニトマト 半切り 50g	クミン 小1/2	ギー 小2
ツルムラサキ(葉は1/4にカット 茎は斜め切り) 60g	ブラックペッパー粒 小1/2 チリ(グエンドウ)一かけら1/8個	塩 小1と1/2
	Bマスタードシード 小1	
	クミン 小1/2	
	Cドライトマト(みじん切り)1g	
	ヒング 耳かき1杯分	
	Dカレーリーフ 20枚	

#### 1 マスール(緑豆)を煮込む

- ・10分ほど水に浸し、鍋で弱火で20分くらい茹で、煮くずれさせる。

#### 2 スパイスパウダーを作る

- ・スパイスA(ウラドダル、コリアンダー粒、クミン、ブラックペッパー粒、チリ)を油(小1)で弱火で炒める。ウラドダルが茶色く色づくくらいに。
- ・冷ましたらすり鉢でパウダーにする。(調理後、すり鉢に香りが残るので、ご注意ください)

#### 3 青柚子の汁と果皮のすりおろしを用意する

- ・青柚子の果皮を小さじ1/2分程度の量をすりおろす。
- ・青柚子を半分にカットして汁を用意する。種は取り除く。

#### 4 具材を炒める

- ・フライパンにギーを入れ、スパイスB(マスタードシード、クミン)を入れて炒める。
- ・マスタードシードがパチパチと弾けてきたら、スパイスC(ドライトマトとヒング)を入れる。
- ・トマト、ツルムラサキ、青柚子の果皮のすりおろしを加えて、さっと炒める。

#### 5 煮込む

- ・マスールを煮ておいた鍋にフライパンの具材を入れて煮込む。
- ・スパイスパウダーと塩と青柚子の汁を入れる。

#### 5 カレーリーフを炒めて加える

- ・フライパンに油をしき、Dカレーリーフ がカリカリになるまで炒める。はねるので蓋を用意しておくと良い。油ごとカレーリーフを鍋に入れる。

#### 6 味を好みに調整する

- ・あっさりめにするときは水を。酸味が足りない時は酢を。逆に酸味がきつい時は砂糖を加える。

松平さんが娘さんのゆうさんと一緒に作りました。パウダーをゆうさんが一生懸命にすってくれて美味しさアップだったと思います！ お店の新たなレシピにしてください。

## ④ セイロン瓜のアチャール

セイロン瓜とは蛇瓜のことです。ヒンディー語でパダワルと言ってみたりしてきましたが、鈴鹿市で「セイロン瓜」として生産している記事を読み、当面、この呼び名を使ってみます。美味しいのにその形と名前から敬遠されがちなのは納得行かないので、呼び方を変えることで理解が得られればと思っています。

具材	スパイス	その他
セイロン瓜(皮を剥いて7mm厚に輪切り)100g	ガパオ(穂をばらしたもの) 大1	油 大1
万願寺唐辛子(薄く輪切り)1本		酢 小1
ビッキーニヨ(輪切り又は半切り) 4 こ		塩 小1/4
紫玉ねぎ(薄く輪切り) 50g		

- 1 フライパンに油を敷き、弱火でガパオを炒めて香りを出す。
- 2 セイロン瓜を入れて炒める。色が変わるぐらいにまで炒められたら、火を止める。
- 3 残りの具材を全部入れ、余熱で馴染ませる。
- 4 酢と塩を加え味を整えて出来上がり。

河野さんがササッと作ってくださいました。ご家族がスパイス料理が苦手とのことですが、こういう料理なら干物やフライの付け合わせでもいけると思います。和食に馴染むスパイス料理を今後も研究していきましょう！

## ⑤ 葉っぱ包みの蒸し魚 ココナッツペーストのせ

ターメリックの葉っぱは大きくてよい香り。魚の臭みも消してくれる便利な葉っぱです。クッキング当日は真鶴から新鮮な魚を届けていただきましたが、ここではカマスの干物を使っています。淡白な白身の魚が合います。なお、ペーストは水を加えなければ、ポディというふりかけとしても使えます。

具材	スパイス	そのほか
カマスの干物 1匹	<u>コリアンダー(粗挽き) 小1/2</u>	油 小2
<u>人参(みじん切り)15g</u>		水30cc程度
<u>人参葉(みじん切り) 15g</u>		塩 小1/2
<u>カシューナッツ(みじん切り)15g</u>		<u>ターメリックの葉</u>
<u>ココナッツファイン 15g</u>		

### 1 ココナッツペーストを作る

- ・フライパンに油をしき、コリアンダーを炒めて香りを出す。
- ・人参葉をカリカリになるまで炒める。
- ・人参、カシューナッツ、ココナッツファインを炒める。塩と水を加えてしっとりとしたおからのようなペーストにする。

### 2 魚を蒸す

- ・カマスを4つに切り、ペーストをのせて、ターメリックの葉っぱで包む。葉っぱは大きさによって適宜カットする。
- ・蒸し器で中火で15分程度蒸す。
- ・蒸されたら葉っぱで包んだままサーブする。

加藤さんが手際よく作ってくださいました。包む作業はみなさんの協働作業で。魚は白身でしたが、今後もいろんな魚にトライしていきたいですね。

## かぼちゃの粒あんおはぎ

スリランカではごはんをココナッツミルクで炊いたりします。ちょっと気分を変えて、かぼちゃを使っておはぎにしてみました。もちろん、秋のお彼岸なのであんこは粒あん仕立てです。

4人前

具材	スパイス	その他
かぼちゃ(皮剥き みじん切り) 100g	カルダモン 1/2さや (5~10粒程度)	砂糖25g+5g
もち米 75g 半合		ココナッツミルク(粉) 小2
カシューナッツ 半割4粒		ギー 小1

### 1 かぼちゃ餡を作る

- ・かぼちゃと砂糖25gを鍋に入れて1時間以上置く。かぼちゃから水分が出てつゆに浸った状態にする。
- ・弱火で20分くらい煮る。かぼちゃに火が通ったらかぼちゃだけにしてマッシュする。粒々感が残って良い。

### 2 もち米の具を作る

- ・もち米は30分以上水に浸し、ココナッツミルクを入れて混ぜる。
- ・うるち米と同じように炊く。

### 3 トッピングを作る

- ・フライパンにギーをしき、カルダモンとカシューナッツを弱火で炒める。カシューナッツがカリッとしつつ、こげない程度に。
- ・砂糖5gと水少々を加えて。カラメルがけの状態にして冷ます。(1のかぼちゃ餡を作った時に残った砂糖蜜を有効活用しても良いです。)

### 4 成形する

- ・かぼちゃ餡ともち米を4等分し団子にする。
- ・ラップの上にかぼちゃ餡をのせて薄くのばし、もち米団子をのせて包む。
- ・ラップから取り出してトッピングをのせて出来上がり。

佐藤さんのアイデアのスイーツです。当初のねらいになるようにレシピを清書してみました。

カリッと粒々でモチっとした食感が楽しめますでしょうか？  
香りを強めたくカルダモンは粒を炒める仕立てにしてあります。