



# 畑のスパイス レシピ

~~ガレット&スパイス~~

②里芋のもっちりガレット

③サグ パニール

④リーキのはっさく和え

⑤ 安納芋  
のミルク煮

①人参葉の  
ムシャムシャ ガレット

⑥蕎麦のロールガレット (蕎麦は自家製)

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2-15-5  
090-4226-8738 accha@agricultural.work

2024  
1月

「畑のスパイスクッキング(1月7日開催)」では、ガレット&スパイスをテーマに。ガレットランチが人気の「からりる」の安部川さんにご一緒いただき、オリジナルなガレットプレートを作りました。

ガレットとは、鉄板で丸く焼いたものです。それゆえに、今回のプレートでは主食に、副菜に、デザートにもガレットの名前がついています。

なお、出来たプレートは「いただきます」ではなく、シードルで「乾杯」をして美味しくいただきました。すっかり気分はブルターニュでした。

さて、ラインのグループトークでの情報交換も1月31日（水）までの期間でいたします。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。  
うずきひろこさん、かとはあさん（加藤さん）、さとうなおこさん、ともちゃんさん（神保さん）、なおさん（河野さん）、Akiyoさん（坂井さん）、hirokoさん（上林さん）、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！

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。

#### お届けの野菜と野草（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）

ミニ人参 葉付き	紫芥子菜	安納芋
里芋	菜花	リーキ
はっさく		

#### 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	フェネル	セイロンシナモン	マスタードシード <b>A</b>	ナツメグ
唐辛子 <b>A</b>	クローブ	ターメリック <b>A</b>	コリアンダー <b>A</b>	蕎麦粉 <b>A</b>
クラッシュド ナッツ				

## ① 人参葉のムシャムシャ ガレット

人参の葉っぱにカラシナを加えて丸くかたどって焼きました。人参の葉っぱとカラシナのコクが美味しいです。

8個

具材	スパイス	そのほか
人参の葉（荒微塵切） 40g	マスタードシード 小1/2	油 大1
人参（乱切り） 20g		塩 小1/4
カラシナ（荒微塵切） 40g		水 60cc
米粉 40g		

### 1 具を作る。

- ・人参の葉、人参、カラシナをボールに入れて塩をまぶす。
- ・米粉と水をいれ、具にする。お好み焼きの生地などとは違って葉っぱに湿った米粉がまとわりつく感じ。

### 2 テンパリングをする。

- ・フライパンに油を入れて加熱し、マスタードシードを入れてパチパチ弾けさせる。
- ・いったん弱火にする。

### 3 成形して焼く。

- ・具を手のひらの上で丸くしてフライパンの上に置いて、手で押し付けて丸い形にする。マスタードシードはそのままつけてしまって構わない。
- ・じっくり弱火で10分ずつ、両面を焼いて出来上がり。

初参加のうぜきさんがアイデアを出して作っていただきました。彩りもキレイな一皿で、紫色のカラシナに人参のオレンジ色が素敵です。

途中からはかとはばあさんも一緒に作っていただきました。当日は揚げましたが、やはりガレットにすべくフライパンで焼くレシピで仕上げてみました。

## ② 里芋のもっちりガレット

もっちりした食感が特徴の里芋。丸〜く形を作ってガレットにしました。じゃがいものガレットは一般的ですが、里芋でしかも甘いガレットというところが面白いところ。表面をカリッとさせるとガレット感が出てきます。

8個分

具材	スパイス	そのほか
里芋（茹でて皮をむいたもの） 200g		油 大3
米粉 25g		ギー 大1
片栗粉 10g		砂糖 大3（黒砂糖をミックスすると良い）
きな粉 大3		塩 小1/8
スキムミルク 大1		

### 1 生地を作る。

- ・里芋は皮ごと茹でる。大きさにもよるがピンポン玉ぐらいでも10分は茹でる。
- ・里芋をマッシュしたところに、米粉、片栗粉、スキムミルク、塩を入れる。  
里芋の水分量により固さが変わるので、米粉で調整する。

### 2 成形する。

- ・生地を直径4〜5cm程度、高さ1cm程度の円盤にする。丸いクッキー型やちょこを活用するとエッジの効いた形になる。型の内側に油を塗って生地を入れて押し整形すると良い。

### 3 フライパンで2度焼する。

- ・フライパンに油をしいて、弱火で5分ずつ両面を焼く。
- ・ギーはガレットの上の面に落として生地に染みるようにする。
- ・まわりにまぶす粉を用意する。きな粉と砂糖をボールに入れて混ぜておく。
- ・両面に焼き色がついたところで、ボールに入れて粉をまぶす。
- ・もう一度フライパンで焼く。
- ・もう一度ボールに入れて粉をさらにまぶして出来上がり。

初参加のAkiyoさんが作っていただきました。

ほっこりするやさしい味に心もいやされる一皿です。

油を染み入るようにすることがポイントのことでしたので、このレシピではギーをかけるようにしてみました。

また、生地にスキムミルクを入れたり、二度揚げしてみたりとインドっぽい感じをプラスして清書してみました。

## ⑤ サグ パニール

春といったら菜の花！ 今年は早くも咲き始めました。シンプルなレシピですが、菜の花をペーストにするところが大変です。畑では包丁でたたきましたが、ご自宅では機械を使って合理的に作ってください。

4人分

具材	スパイス	その他
菜の花 200g	フェヌグリーク 小1/2	油 大1
リーキの葉 (みじん切り) 80g	フェネル 小1/2	ギー 小1
パニール 100g	マスタードシード 小1/2	塩 小2/3
	唐辛子 1/2本	
	ターメリック 小1/3	
	コリアンダー 小1	

1 菜の花をペーストにする。

- ・菜の花を2分程度茹でて、水はきってペーストにする。(フードプロセッサーがおすすめ)

2 テンパリングをする。

- ・フライパンに油を入れて加熱し、フェヌグリーク、フェネル、マスタードシードを入れて炒め、パチパチ弾け始めたら唐辛子をいれる。

3 リーキを炒める。

- ・テンパリングしたフライパンにリーキを入れてよく炒める。焦げないようによく混ぜる。
- ・ターメリック、コリアンダー、塩、ギーを入れて軽く炒める。

4 菜の花とパニールを加えて仕上げる。

- ・ペーストになっている菜の花を加え、炒める。水分が足りない時は適宜加え、好みの柔らかさにする。

さとうなおさんとhirokoさんのお二人が作っていただきました。

パニールも楽々作ってくださり、あっという間にできましたが、なぜかパンチのない味に。スパイスを足しても物足りない、、、さて？

その理由は「のらぼう菜」で作ったことでした。

やはりサグパニールは「菜の花」が良いということで、レシピでは菜の花にしました。

「菜の花」の苦味は旨味です。

ペーストするのもご苦労かけてしまいましたが、自宅ではフードプロセッサーを使って気軽に作ってください！

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。

## ④ リーキのはっさく和え（アチャール）

酸味と香りの良い八朔を皮も中身も使いました。たっぷりの油でグリルしたリーキと八朔の香りと酸っぱさが春を感じさせる一品です。

4人分

具材	スパイス	その他
リーキ 1本（白いところを3cm長さで8本にカット）	クローブ3本	油 大3
はっさく（中身をほぐす） 1/2個	はっさくの表皮 千切り小1	酢 大1
		塩 小1/4

1 テンパリングをする。

- ・フライパンに油を入れて弱火で加熱し、クローブとはっさくの表皮が焦げないように3分くらいかけてじっくりテンパリングする。

2 リーキを加熱する。

- ・テンパリングしたところにリーキを入れて軽く焦げがつくぐらいに焼く。全体に焦げがつくように上下をかえて、リーキの中心が少し押し出されるぐらいに柔らかくなるまでゆっくり焼く。

3 はっさくを加えて仕上げる。

- ・はっさく、酢、塩をリーキにかけて和えて、そのまま10分程度置いて馴染ませて、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、手際良くて野菜の美味しさをうまく引き出してくれています。

残りの八朔でリッツのデザートも出してくださったり、おもてなしの気持ちもありがたくいただきました。

## ⑥ 安納芋のミルク煮

フランス料理のドヒノアをアレンジしたレシピです。じゃがいもでなく安納芋を使い、スパイスも取り入れて、新しいテイストになったかと思います。

4人分

具材	スパイス	その他
安納芋（千切り）300g	セイロンシナモン（手で砕く） 小1/4	ギー 大2
牛乳 100cc	マスタードシード小1	塩 小2/3
	ナツメグ 小1/2	水 50cc程度

1 テンパリングをする。

- ・フライパンにギーを入れて加熱し、マスタードシードを入れてパチパチ弾け始めたらセイロンシナモンをいれる。
- ・安納芋を入れて炒める

2 安納芋を蒸し煮にする。

- ・水を加えて蓋をして弱火で5分ほど蒸し煮にする。

3 味を整える。

- ・牛乳と塩を加えて水分を飛ばすように混ぜながら加熱する。
- ・程よく安納芋が崩れて水分が飛んだら出来上がり。

ともちゃんさんが担当して作っていただきましたが、当日は芋が硬くなったりミルクが分離したりとアクシデントに。その時の手順などを再検討して、ご自身で再度レシピを作ってくださいました。その手直しレシピを基に清書しました。料理は科学です。ちょっとしたことでより美味しく作れるのだと実感させてくださいました。

## ⑥ 蕎麦のロールガレット

いろいろと試したところ、シンプルに蕎麦の味を楽しむのが一番。香ばしさを強めるためにナッツを焼くときに入れます。

4人分（12枚程度）

具材	スパイス	そのほか
そば粉 100g		油 （ガレット焼き用）
小麦粉 50g		塩 小1/4
米粉 50g		水 280cc程度
卵 1個		
クラッシュドナッツ 大2 (カシューナッツとアーモンド)		

1 生地を作る。

- ・卵をボールに入れて混ぜておく。そば粉、小麦粉、米粉、塩を加えてヘラで混ぜていく。
- ・少しずつ水を加え、もったりとしつつ、ちょっとトロツとした感じに仕上げる。
- ・生地は一晩置くと軽く発酵して良いが、時間がなければすぐに使っても構わない。

2 フライパンで焼く。

- ・フライパンに油をしき、中火で加熱しておく。油はフライパンをコーティングする程度が良い。
- ・ナッツをパラパラとフライパンに散りばめる。
- ・お玉一杯の生地を流して広げ、生地を焼く。片面で構わない。
- ・まだ上面に火が通る前に、クルクルッと半分巻く。一度、強火にして生地に火が十分通ったら生地を真ん中からずらして、残りをクルッと巻いて出来上がり。

からりるの安部川さんに教えていただきました。

ガレットのお弁当を販売されていらっしゃるの、手際良く作っていただきましたが、道具も本格的！

このレシピでは、一般家庭にあるフライパンで作るようにしてあります。カリツとした感じを出すためにあえてナッツはガレットの外側に来るようにしてあります。

はちみつをかければおやつにもなります。いろいろアレンジしてみてください。