



畑のスパイス レシピ

~~パクチー三昧~~

英語

Coriander

タイ語

ผักชี (パクチー)

日本語

コエンドロ

- ① ほうれん草のシンプルビリヤニ
- ② 豆腐のしらあえ ラエタ風
- ③ はんぺんパコラ
- ④ スパイス納豆汁
- ⑤ 大根と八朔のアチャール
- ⑥ パクチー生チョコ

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
3月

「畑のスパイスクッキング(3月3日開催)」は、パクチーたっぷりのスパイス御膳を作りました。

パクチーは、春が旬です。原産地は地中海沿岸なので涼しい気候が好きなようです。たくさんのパクチーを楽しむべく、いろいろとレシピのアイデアを出しながら楽しくクッキングをしました。

ちなみにパクチーはタイ語です。「畑のスパイスレシピ」では英語のコリアンダーで記述しています。

世界各国で親しまれていますが、実は日本での人気が高いそうです。葉っぱを刻んでいろんな料理に取り入れますが、そういうレシピは日本ならでは。インドでは、生葉はペーストにしたりしますが、むしろ種をスパイスとしてよく使います。

そんな各国の状況も踏まえつつ、二宮の畑ならではの自由な発想で生まれた美味しいレシピ！ 楽しみましょう！！

さて、ラインのグループトークでの情報交換も4月3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。
かまがたさん、ともちゃんさん（神保さん）、masumi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）

ほうれん草	ブロッコリー	ニンジン
コリアンダー（フレッシュ）	大根	ノラボウ菜
はっさく	ハーリック（葉ニンニク）	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

ヒーンダ	クミン	コリアンダー（種）	マスタードシード 	アジョワン
ニゲラ	バスマティライス			

① ほうれん草のシンプルビリヤニ

ビリヤニというと作るのが大変というイメージですが、このレシピはとてもシンプル。思い付いたら作ることでできる気軽さであるのに、奥深さもある味わいです。

4人分

具材		スパイス	その他
ほうれん草 (ザク切り)	150g	ヒーング 耳かき1杯	油 大3
バスマティライス	250g		塩 小2/3

1 バスマティライスの用意をする。

- ・軽く洗って水を切っておく。
- ・2リットル程度のたっぷりのお湯を鍋に沸かす。鍋は蓋付きのもので。

2 具の用意をする。

- ・フライパンに油を入れておく。ほうれん草とヒーングと塩を用意しておく。

3 バスマティライスを茹でる。

- ・パスタを茹でる感覚で沸いたお湯のところにバスマティライスを入れる。
- ・入れてから7分でお湯を切るのので、タイマーを必ずかけておく。

4 具を作る。

- ・バスマティライスが茹でるまでの時間で具を作る。
- ・油を入れたフライパンを加熱し、ヒーングを軽く炒めてほうれん草を炒める。塩も加える。
(当農園のほうれん草はアクがないのでアク取りはしないで良い)

5 ビリヤニにする。

- ・バスマティライスが茹でたらザルでこしてお湯を捨てる。鍋にバスマティライスと具を交互に入れて3段くらいのレイヤーになる感じにする。
- ・鍋に蓋をして3分から5分ほどコンロで弱火にかける。蒸し焼きにする感じ。
- ・蓋を開けてサクッと混ぜてサーブする。

かまがたさんがヒーングを普段から使っているというところから、その美味しさを活かしたご飯を作ろうということで生まれたレシピです。

クッキング当日はMasumiさんが作っていただきました。

シンプルなのに美味しい！

ちなみにスパイスクッキングでは、このヒーングというスパイスは初登場です。

アサフォフィダという植物の樹液を固めたものです。味の素っぽい味わいにも感じますが、天然のスパイスです。

腸内のガスの発生を抑えるとも言われています。

③豆腐のしらあえ ラエタ風

ビリヤニにはヨーグルトのディップ「ラエタ」を添えますが、今回は豆腐のしらあえ風のを添えてみました。納豆汁と同様、ローカルなレシピができてしまいました。

4人分

具材	スパイス	その他
ブロッコリー 80g	クミン 小1/4	油 大1
ニンジン いちょうぎり50g	コリアンダー（粉） 小1/2	塩 小3/4
木綿豆腐 1丁 300g	マスタードシード 小1/2	
コリアンダー あら微塵40g		

- 1 豆腐をすり鉢で潰しておく。
- 2 ブロッコリーとニンジンは熱湯で2分程度ゆがいておく。ボールに入れて豆腐も入れておく。
- 3 スパイスをテンパリングする。フライパンに油をしいて加熱し、そこへスパイスを入れて炒める。マスタードシードがパチパチと音を立てたら、ボールにある具材にかける。
- 4 塩を入れてさっくりと混ぜて出来上がり。

かまがたさんが作ってくださいました。クッキング当日は絹ごし豆腐で作ったのですが、今一步食感が合わないということで、木綿豆腐のレシピにしました。やはり、その方があう感じです。なるほど！

③ はんぺんパコラ

コリアンダーは魚介類との相性良し！ 手軽に作れるように練り物で。衣とソースにコリアンダーをとり入れた天ぷらです。

パコラ（8個分）

具材	スパイス	そのほか
はんぺん 1枚を8つにカット	コリアンダー（粉） 小1/4	揚油
ニンジン すりおろし 25g程度		塩 小1/4
		水 25cc程度
		衣用の粉（小麦粉10g・米粉10g・片栗粉5g）25g

- 1 衣を作る。
 - ・衣用の粉にニンジンのすりおろしとコリアンダーを入れて混ぜ、水を加えてドロツとさせる。
- 2 天ぷらにする。
 - ・ハンぺんに衣をつけて中火で揚げる。ちょっとはんぺんが膨らむ程度までに。
- 3 ディップを添えて盛り付ける。

ディップ

具材	スパイス	そのほか
葉ニンニク（葉の部分）25g	ニゲラ 小1/8	油 大1/2
コリアンダー25g		塩 小1/8

- 1 葉ニンニクとコリアンダーをみじん切りにしたらすり鉢で擦ってペーストにする。（電動ミルの場合は水を少々加えてうまくペーストになるように）
- 2 フライパンに油を入れて熱し、ニゲラを炒め、ペーストに入れる。塩も加えて混ぜ合わせて出来上がり。（油は高温なのでプラスチック製品には直接かけないようご注意ください。溶けてしまいます。）

ともちゃんさんが作ってくださいました。クッキング当日はかまぼこで作りました。しかし、かまぼこに切れ目を入れたりと手間をおかけしたので、はんぺんにアレンジし直してみました。ちくわ等の他の練り物にも応用がきくと思います。お弁当むきのレシピでもありますので、練り物が余った時にいろいろと作ってみてください。

④ スパイス納豆汁

納豆独特の風味がこのレシピでは目立たず良い調味料となっています。そこにパクチーをトッピングして爽やかな汁物に。日本の、そして東日本ならではのローカルで美味しいスパイスレシピになりました。

4人分

具材	スパイス	その他
納豆 2パック 80g程度	ヒーング 耳かき1杯	ギー 大1
大根 いちょう切り 300g	アジヨワン 小1/3	塩 小1
ノラボウ菜 3cm程度にカット 150g	胡椒 小1/6	水 600cc
ニンジン 荒みじん切り 30g		
コリアンダー 荒微塵 15g		

1 テンパリングをする。

- ・フライパンにギーを入れて熱し、アジヨワンとヒーングを炒める。

2 具を入れる。

- ・フライパンに大根とノラボウ菜とニンジンをに入れて、サッと炒めたら水を加えて煮込む。大根に火が通るまで5分程度。

3 味付けをする。

- ・塩と胡椒と納豆を加えてさらに5分ほど煮込む。
- ・最後にコリアンダーを入れて火を止める。
- ・好みで七味を入れるのも良いです。

かまがたさんがよーく煮込んで仕上げたくれたレシピです。

スパイスを使っているのに和食っぽい味わいです。コクは納豆だけでなく、ギーを使ったところにも！

たまたま使われたとのことですが、その偶然が美味しいレシピに結びついたとは嬉しい限りです。

⑤ 大根と八朔のアチャール

コリアンダーと八朔の香り豊かな漬物というよりサラダのような一皿です。爽やかに春らしいレシピになりました。

4人分

具材	スパイス	その他
大根 荒い千切り 100g	ニゲラ 小1/2	油 小1
コリアンダー 荒微塵 20g		塩 小1/3
八朔 実だけをほぐす 1/4個		

- 1 フライパンに油を入れて加熱し、ニゲラを入れて炒め、そこへ大根とコリアンダーと八朔を入れ、塩も加えてすぐに火を止める。
- 2 軽く混ぜて全体になんとか火が通った感じになったら出来上がり。

ともちゃんさんがパパッと作って下さいました。

やっぱりこの季節は柑橘を使った料理があります。火をきちんと入れるとくったりして漬物風。軽く火を入れるとサラダ風。好みに応じて料理してみてください。

⑥ パクチー生チョコ

コリアンダーとブラックチョコレートの相性が良いはず！ という想いで生まれたレシピです。フレッシュコリアンダーを使うので作ったらその日のうちにお召し上がりください。

4人分

具材	スパイス	そのほか
ブラックチョコ 50g		
コリアンダーの葉（あらみじん切り） 5～10g		
クルミ（半割） 8つ		
アーモンド 8粒		

- 1 具材を用意する。クッキングシートをバットに敷いておく。
- 2 チョコレートをボールに割って入れて湯煎して溶かす。
3. 粗熱がとれたらコリアンダーを入れてサクッとまぜ、バットの上に8つのかたまりになるように置いていく。
- 4 クルミとアーモンドをトッピングする。冷蔵庫などで30分程度冷やして出来上がり。

Masumiさんが作ってくださった一品です。クッキング当日はコリアンダーの種子で作りましたが、物足りない味に。そこでフレッシュな葉っぱをチョコに混ぜてみたらイケる味に。
パクチーの可能性を広げるレシピと感じます！