



畑のスパイス レシピ

蓬のアフタヌーンティー

① ナツメと蓬のワクワク蒸しパン



⑤ かるやかココナッツの蓬もち



② フワフワ塩ドーナッツ

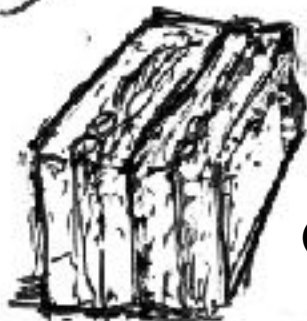


⑥ カリッと蓬チョコ

③ 爽やかディップ のサラダ



⑦ ほうじ蓬の チャイ



④ フムスと焼き野菜のがっつりサンド

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

5月

「畑のスパイスクッキング(5月5日開催)」では、スイーツにスナックに、そしてチャイまで入れてアフタヌーンティーをしました。そのどの料理にも蓬が活躍！ 控えめでもしっかりとある味わいで、美味しいものがたくさんできました。

蓬は日本で普通に生える野草ゆえ、私たちの暮らしに様々に取り入れられてきました。料理に香りと味わいをつけたり、お茶にしたり、またお灸の素材として使われたり、食材として、スパイスとして、薬として幅広い使われ方をしています。

そんな身近で魅力的な蓬をスパイスの視点から楽しく料理してみました。蓬はスイーツの素材として親しまれてきたので、春らしくアフタヌーンティーです。

ラインのグループトークでの情報交換も5月31日（金）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。
大住さん、かおりさん、かとばあさん、さとうなおこさん、ともちゃんさん（神保さん）、まつだいらゆうさん、chiekoさん（長谷川さん）、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）

玉ねぎ	ニンニク	ミニ人參
アイスプラント	キャベツ	フキ
生蓬		

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

乾燥蓬 A	ナツメ	ウラドガル粉	チャナ豆	アニス
緑豆	ココナッツミルク	マスタードシード A	レッドペッパー	ニゲラ A
クミン	コリアンダー A	ターメリック A	カルダモン	

① ナツメと蓬のワクワク蒸しパン

昨今の蒸しパンはカップケーキのような楽しい仕上がりのものが増えています。そんなワクワク感をアフタヌーンティーにトッピング。自然な甘さの仕上がりにしています。

6個（9号のカップで）

具材	スパイス	そのほか
卵 1個		はちみつ 10g
砂糖 50g		ベーキングパウダー 大1/2
菜種油 大2		水 10cc
牛乳 100cc		
薄力粉 100g		
乾燥蓬 一掴み（1～2g程度）		
乾燥ナツメ 3個		

1 ナツメと蓬を水で戻す。

- ・カップに水10ccをいれ、ナツメをちぎったものを5分程度ひたす。
- ・蓬を刻んだものをすり鉢に入れておく。
- ・ナツメを絞り、戻し汁を蓬のすり鉢に入れて蓬をもどす。
- ・蓬はする。そこにはちみつを加えておく。

2 生地を作る。

- ・ボールに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ・菜種油と牛乳を入れて混ぜる。
- ・薄力粉とベーキングパウダーを入れて生地にする。ダマができないよう、少しずつ加えると良い。
- ・蓬のすったものを生地に混ぜる。

3 成形して蒸す。

- ・蒸器を火にかけておき蒸気が出る状態にしておく。
- ・生地をカップに入れ、ナツメを上に乗せてトッピングする。
- ・蒸器で中火で15分蒸して出来上がり。

chiekoさんが作っていただきました。

昨年の9月にもスパイスクッキングでナツメをご提供いただきましたが、ここでも再登場！ やっぱり蓬とよく合います。なかなか良いレシピになったので、是非、ご自身のレパートリーの一つに加えてください。

ちなみに、蓬の苦さはタンニンです。鉄分と合わさると苦味が減る特性があるので、ナツメとはちみつと合わせることで苦味をとるレシピにしてみました。

②フワフワ塩ドーナッツ

インドではワダというスナックがあります。そのアレンジがこのレシピです。生地作りは簡単ですが、あげるのが難しいとよく言われます。美味しさをご褒美にチャレンジしてみてください。

4人分 (8個)

具材	スパイス	その他
ウラドガルパウダー 25g	マスタードシード 小1/4	ぬるま湯 140cc
米粉 75g	レッドペッパー 小 1/8	塩 小1/2
玉ねぎ 微塵切り 25g		炒め油 大1
乾燥蓬 微塵切り 1g程度		揚油
		ベーキングパウダー 小1/2

1 生地を準備する。

- ・ボールにウラドガルパウダーと米粉をいれ、ぬるま湯で混ぜる。
半日生暖かいところにおき発酵させる。(保温鍋が良い)

2 テンパリングをする。

- ・フライパンに油を入れて熱し、マスタードシードを炒め、玉ねぎを炒める。蓬とレッドペッパーも加える。

3 生地を作る。

- ・発酵させている生地にテンパリングしたスパイスと玉ねぎを加える。更にベーキングパウダーと塩も加えて混ぜる。(インドでは暑いので発酵が進みますが、日本では涼しくて発酵しづらいので、ベーキングパウダーで補います)

4 揚げてドーナッツにする。

- ・天ぷら鍋を低中温 (130°C~160°C) にして、揚げる。

<揚げ方>

→片手を水で濡らす

→スプーンで生地をすくい濡らした手の指のところにのせる

→揚油の油面の1cm上まで手を持っていき、生地を下に向けて3秒、指先はそのままで手の付け根を上を上げ、親指でこそげ落とするとゆっくりと生地を油に落とす。

→菜箸で真ん中を刺してドーナッツっぽい格好になるようにする。

(手で生地を入れるのが躊躇する場合はしゃもじを使ってください)

まつだいらゆうさんがトライしてくれました。

最初は戸惑いながらも、いつの間にかきれいに揚げてた様子が印象的です。

若いうちの経験はどんどん自分の糧になります。

スイーツを作るのも好きとのことなので、今度はインド風スイーツ作りを一緒にできたら嬉しいです。

③ 爽やかディップのサラダ

アフタヌーンティーにサラダがあると贅沢な感じがします。あしらいでなく料理の一つとして味わえるものだからです。それゆえに野菜もディップも味わい深いものになるようにしてあります。

4人分

具材	スパイス	そのほか
アイスプラント 一口サイズに適宜カット 80g程度		塩 小1/3
ミニ人参 12本		
ヨーグルト 80g		
ニンニク すりおろし ひとかけ 5g程度		
玉ねぎ 微塵切り 20g		
乾燥蓬 微塵切り 2g (水で戻さない)		

1 野菜を盛り付ける。

- ・アイスプラントはさっと洗う程度とし、人参はきちんと洗う。
- ・水をよくとって皿に盛り付ける。

2 ディップを作る。

- ・ヨーグルトにニンニク、玉ねぎ、蓬、塩を入れて混ぜる。
- ・しばらく置いて馴染んだら野菜に添えて出来上がり。

野菜は大住さんがセレクトして盛り付けまでしていただきました。

クッキング当日は、大住さんが他の料理でも使う蓬をすり鉢で擦ってくださり、料理全般の下支えをしていただきました。ありがとうございます。

また、ディップはさとうなおこさんが担当。イタリアンのような爽やかなテイストの仕上がりで野菜との相性もバッチリ決めていただきました。

クッキングはみなさんのコラボレーションで出来上がっていくというのを味わいながら実感する一品です。

④ フムスと焼き野菜のがっつりサンド

チャナ豆を煮て潰したペーストのフムスを具にしたサンドイッチです。蓬と一緒に焼いた野菜を合わせてボリューム感のある一品にしました。

具材	スパイス	その他
食パン10枚または12枚切り 8枚	<u>ニゲラ 小1/4</u>	ギー 大1
<u>チャナ豆 80g (煮て200gになる)</u>	<u>クミン 小1/4</u>	塩 小1/2+1/8+1/4
<u>ニンニク 微塵切り 2かけ (10~15g)</u>	<u>コリアンダー 小1/2</u>	水 600cc
<u>フキ 2本 (50g程度)</u>	<u>レッドペッパー 小1/4</u>	炒め油 適宜
<u>キャベツ 1cm程度に厚めにカット (80g程度)</u>	<u>ターメリック 小1/4</u>	
乾燥蓬 (荒く微塵に) 1g+1g		

1 フムスを作る。

- ・チャナ豆を一晩水につける。
- ・たっぷりのお湯で1時間以上煮て柔らかくする。
- ・チャナ豆だけを取り出す。煮汁は残す。
- ・すり鉢又はフードプロセッサーにチャナ豆と煮汁50~100ccを加えてペーストにする。
- ・フライパンにギーを入れて熱し、ニンニクを炒めてチャナ豆のペーストと和える。
塩 小1/2も加える。

2 焼き野菜を作る。

<フキ>

- ・スジを取って3~5cmにカットしてさっと茹でてあく取りをする。
- ・フライパンに炒め油を入れてニゲラを入れて炒める。フキと塩1/8を加えてサッと炒める。

<キャベツ>

- ・フライパンに炒め油を入れて、クミンを炒める。
- ・弱火にしてキャベツをフライパンに入れ流し。5分程度、火を入れたら上下を返して、コリアンダー、レッドペッパー、ターメリック、塩 小1/4を振りかけて軽く和える。
- ・更に5分程度、火を入れる。

3 サンドイッチにする。

- ・具材は冷ましてから、食パンにフムスを塗り間に焼き野菜を挟んでサンドイッチにする。
具の並べ方などはお好みで。

クッキング当日にはいくつかのディップをさとうなおこさんが作っていただきました。その一つがフムスです。

チャナ豆のコクが満足感のある味わいでサンドイッチにするととてもボリューム感があります。あんこは粒あん派とおっしゃていましたが、チャナ豆を潰しすぎないのもポイントかもしれません。食感にも気を遣われるところがさすがです。

焼き野菜は、かとはあさんがチャキチャキと作っていただきました。クッキング当日にはキンジソウと蓬と一緒に素揚げしたりと色々工夫いただきありがとうございます。レシピは、フキとキャベツに絞ってまとめてみました。サンドイッチはお好みでいろんな野菜と合わせられるので、このレシピを基本にアレンジをしていただけたらと思います。

⑤ かるやかココナッツの蓬もち

蓬団子にあえて緑豆とココナッツのあんこを合わせました。小豆だとずっしりした感じですが、緑豆だとかるやかな味わいに。蓬の違った味わいを楽しめる一皿です。

4人分

具材	スパイス	そのほか
白玉粉 75g		砂糖 50g
米粉 15g		水 90cc
生蓬 10g		塩 少々
緑豆 50g		
ココナッツパウダー 大2		

1 緑豆のあんこを作る

- ・ 緑豆を鍋に入れて水をたっぷり入れる。
- ・ 10分ほど浸したら中火で20分程度茹でる。緑豆が煮崩れるまで。
- ・ 余計な水はきり、砂糖とココナッツパウダーを加えてよく混ぜる。

2 団子を作る。

- ・ 蓬を塩をちょっと入れたお湯でゆがく。
- ・ すり鉢でする。
- ・ ボールに白玉粉、米粉と水と塩と蓬を加えて生地を作る。
- ・ 鍋に湯を沸かし、生地を団子に成形したものを茹でる。

3 盛り付ける

- ・ 団子に緑豆のあんこをのせて出来上がり。

蓬が大好きなかおりさんが作ってくださいました。

そもそも、今回のスパイスクッキングのテーマ「蓬」を企画したきっかけが去年にかおりさんが作ってくださった蓬団子。

その美味しさに惹かれて、もっといろんなレシピができれば良いなという想いで企画したのです。

おかげでこんなにたくさんのレシピができて、ただただ感謝です！

また、一緒に美味しいもの作れたら嬉しいです。

⑥ カリッと蓬チョコ ⑦ ほうじ蓬のチャイ

蓬には抹茶のような味わいがあります。チョコもチャイも乳脂肪の効果でまるやかで香り高いです。スパイスをちょっとプラスして、香りを引き出すように工夫してあります。

カリッと蓬チョコ 4人分

具材	スパイス	そのほか
生の蓬 10~15g	カルダモン1/4	塩 小1/4
ホワイトチョコ1枚 (40g程度)		水 300cc程度
コーンフレーク15~20g		

1 蓬のアク抜きをしてペーストにする。

- ・鍋に塩と水を入れて沸かしたところに蓬を入れて1分ほど湯がく。
- ・鍋から蓬を取り出しすり鉢でペーストにする。
- ・水分は絞って繊維だけにする。
- ・カルダモンを加えて混ぜておく。

2 チョコを溶かして和える。

- ・蓬のアク抜きで使った残り湯にボールを浮かべ、チョコを入れて溶かす。
- ・蓬を入れて混ぜる。きれいな緑色のチョコになる。
- ・コーンフレークを入れてさっくり混ぜる。

3 クッキングシートの上で形作る。

- ・チョコをスプーンですくってポタッと落とす感じで500円玉くらいのかたまりにする。
- ・冷蔵庫で冷やして出来上がり。

ほうじ蓬のチャイ 4人分

具材	スパイス	そのほか
乾燥蓬 二つかみ 3~4g	アニス 小1/4	水 300cc
牛乳 500ml		

1 蓬を煎る。

- ・フライパンで蓬を中火で炒る。焦がさないように注意する。

2 鍋で煮出す。

- ・鍋に水を入れて沸かしたところに蓬とアニスを入れて5分程度煮出す。
- ・牛乳を加えて弱火で10分~15分程度煮出して出来上がり。好みに砂糖を加えても良い。

チョコはともちゃんさんが、チャイはhirokoさんが作っていただきました。

チョコは「ホワイトチョコが絶対に合う」とともちゃんさんがおっしゃった通り、上品な味わいになりました。生の蓬で作るのもポイントです！清書のレシピでは、「塩水でアク抜きすると発色がよくなる」という論文を見つけたので、塩茹でに変えてみました。

チャイは乾燥の蓬で煮出しました。ミルクなしで試飲したら漢方薬のようでしたが、ミルクを加えてチャイにしたら全く別の味。葉っぱを煎るというアイデアが美味しい形になって素晴らしい限りです。

どちらも蓬の上品な面を引き出しているレシピで、蓬がいろいろと使えるハーブであると実感します。